EBRU KARADUMAN YAZDI: SPORA BAHANE YOK!

MUSCLE & FITNESS

DOLPH LUNDGREN!
61 YAŞINDA
HALA FİT!
THE *CREED II* YILDIZININ
ANTRENMANI

GELİŞİM ÇAĞINDA
FİTNESS
OZAN ŞİRİKÇİ
ANLATIYOR
S.44

AKŞAM
KAHVALTISI
6 Kas Yapan Tarif

AMERİKAN GÜZELİ
PRISCILLA-
AQILLA

TEK ALET
ANTRENMANI
KUM TORBASI!

ARALIK 2018 / SAYI 96 FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706
9 771309 570006 12
muscleandfitness.com.tr ISSN1309-5706

NATURE'S SUPREME

EN DOĞAL HAKKIN

*Bağımsız laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Bağımsız Laboratuvarlarda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Bağımsız Laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

Doğanın En İyileri
Yakında Yeni Ürünleriyle

GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE · QUALITY CONTROL APPROVED · 100% HALAL CERTIFIED · ISO 9001 22000

www.naturessupreme.com

Detaylı bilgi için,

İçindekiler M&F

ARALIK 2018

SAYI 96

HER SAYIDA

6 **EDİTÖRDEN**
122 **SOR**
126 **SON SÖZ**

ÖNE ÇIKANLAR

68 **Amerikan Güzeli**
Fitness piyasasının yükselen yıldızı Priscilla Aqilla.

78 **Kış Kuvveti**
Yağsız kütle geliştirip, kuvvet inşanızı destekleyin.

90 **Yüksek Hacim Meselesi**
Bu planı atlatanlara vaadimiz çok daha büyük bacaklar!

98 **Tek Alet Antrenmanı: Kum Torbası**
Kum torbası rutiniyle kaslarınızı geliştirin.

112 **Akşam Kahvaltısı**
Kahvaltı sofrasını akşama yayıyoruz.

BÖLÜMLER

18 SINIR
Eoin Macken'in olmazsa olmazları, erkekler için pilates, Daredevil'in yıldız oyuncusu Charlie Cox, Ebru Karadum ile spor motivasyonu ve daha fazlası.

26 ANTRENMAN
Ayın hareketi, bel koruma tüyoları, kışa hazırlık, form kontrolü, antrenman bandı, fitlik ve sağlık arasındaki fark, ağırlık merkezi ve daha fazla fitness antrenman haberleri.

50 BESLENME
Süt ürünleri, sağlıklı tostlar, lezzetli smoothie tarifleri, karbonhidrat döngüsü, 1 besin 5 tat ve daha fazla beslenme tüyosu.

KAPAKTA

DOLPH LUNDGREN

/// Fotoğraflar
Per Bernal

KAPAK ÖYKÜSÜ

8 **Drago Dönüyor**
61'ini deviren aksiyon yıldızı Dolph Lundgren akıllardan silinmeyen Rus boksör İvan Drago rolüyle Creed II'de!

NASIL ÇALIŞIR?

GYM WALL

Şimdi Spor Salonlarında!

1 Supplementler.com Mobil uygulamamızı indir;

Barkodu Taratarak veya

Google Play'den İndirin

App Store'dan İndirin

2 Uygulamada *ARA / BARKOD İLE ARA*

3 Ürünlerin altındaki barkodu tarat, ürünün sepete eklensin

GYM WALL'A ÖZEL, AYIN SÜRPRİZ KAMPANYALI ÜRÜNÜ İÇİN YILDIZLI BARKODU OKUT!

- Barkod ile en pratik alışveriş
- Antrenör ile doğru yönlendirme
- Tüm ürünlerde ücretsiz kargo
- %100 orijinal ürün garantisi

Gym Wall bilgi ve talepleriniz için **gymwall@supplementler.com** ve/veya **444 1 FIT (348)**

SONRASI, EN İYİSİ!

Bu yılın Olympia'sı BÜYÜK oldu! 2019'da daha iyisini görecek miyiz?

Öncelikle 2018 Olympia Weekend'e katılan tüm kadın ve erkek yarışmacıları gönülden kutluyorum. Olympia kupası IFBB Pro Lig'deki en iyilerin hak ettiği bir ödül; o yüzden o sahneye çıkmaya başarısı gösterenler kendilerini birer elit atlet olarak addedebilirler. Sıralamada kaçıncı oldukları fark etmez! Tabii sekiz kategorinin birincisi olanları ayrıca tebrik etmek isterim; özellikle de Olympia tahtının yeni kralı ve bu sporun en büyük elçilerinden biri olan Shawn Rhoden'ı! Olympia Weekend'e katılan binlerce seyirci ve fitness meraklısı bu etkinliğin ne kadar büyüdüğünün ve gittikçe daha da sevildiğinin en büyük ve somut örneği bence. Zaten etkinliğin organizatörleri ve sponsorları da hayranlardan aldıkları tepkilere ve geri dönüşlere bakarak her yıl daha iyisini yapmaya çalışıyorlar.

Bu yıl hayranların oylamasıyla seçilen Halkın Şampiyonu kategorisi açıldı ve ilk kazanan Roelly Winklaar oldu. Weekend'de ayrıca Joe Weider'ın hayatının işlendiği Bigger filminin de galası yapıldı! 2018 Olympia'sı daha yeni bitmiş olabilir ama piyasanın çoğunluğu gibi ben de gözümü şimdiden 2019'da neler olacağına dikmiş durumdayım. Bir sonraki öncekinden hep daha iyi olduğuna göre önümüzdeki yıl için şimdiden heyecanlanıyorum. Ve yine öncesinde ve sonrasında en taze ve doğru haberleri alacağınız M&F sayısını hazırlamaktan gurur duyacağız!

Bizi okumaya devam edin.

Saygılarımla,
Altay ŞENGÜR
Muscle & Fitness Türkiye
Baş Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 798 28 40
Faks: 0212 798 20 63

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

Muscle & Fitness, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.
Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Muscle & Fitness'ın taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Muscle & Fitness sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Muscle & Fitness hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Muscle & Fitness dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Muscle & Fitness dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Muscle & Fitness, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS

Argentina, Australia, Belarus, Bulgaria, Chile, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Ecuador, Finland, France, Germany, Gibraltar, Greece, Guatemala, Holland, Hungary, Ireland, Italy, Japan, Kazakhstan, Latvia, Lebanon, Lithuania, Malta, Mexico, New Zealand, Paraguay, Peru, Romania, Russia, Slovakia, South Korea, Spain, Thailand, Ukraine, USA, UAE, United Kingdom, Uruguay, Venezuela

The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate.
Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.

MULTIPOWER®

NE YERSEN ‘O’SUN !

BESLENMENİZİ DOĞRU ÜRÜNLER İLE DESTEKLEYİN

Bizi Takip Edin

www.multipower.com.tr

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

DRAGO DÖNÜYOR

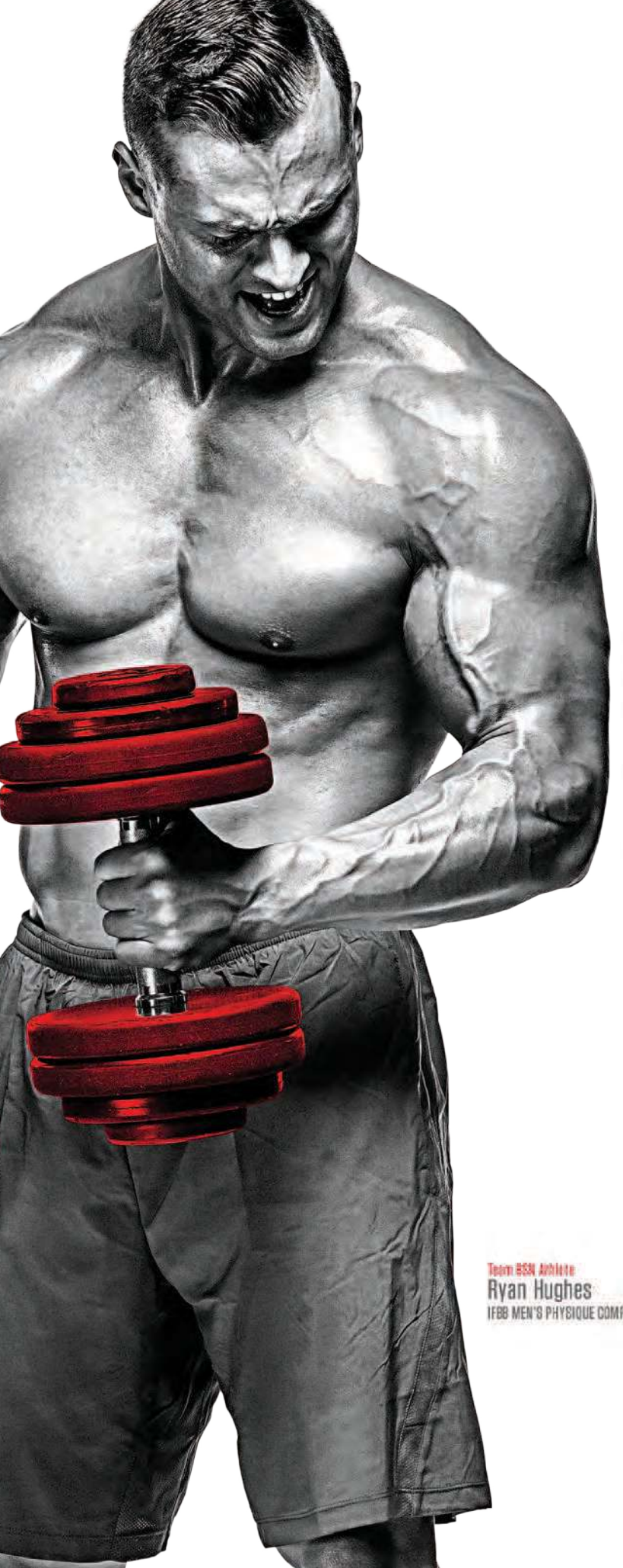
> 60'larında hâlâ kaslı kaslı dolaşan aksiyon yıldızı **DOLPH LUNDGREN** efsanevi rolü Drago ile Creed II filminde geri dönüyor. Lundgrönesansa hazır mıyız?

YAZAN JIM SCHMALTZ /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

DOLPH LUNDGREN

DL

RAHMETLİ RİCK JAMES'İN "Nostalji sağlam bir ilaçtır" sözüyle yazıma başlayayım. 80'li ve 90'lı yıllarda yapılan işler dünyanın her yerinde yeniden yorumlanıyor; televizyon kanallarından internet sayfalarına büyük bir geriye dönüş yaşıyoruz. On yıllar önce kısa süren şöhretlerini yaşayan pop kültür ikonları orada burada peyda oluyor. Tutulan diziler, filmler yeniden çekiliyor ya da devamı getiriliyor. Hatta 90 çocuklarının çok iyi bildiği Alf bile geri dönüyormuş! 80'lerin en ilgi çekici yapımlarından biri de ABD'de 21 Kasımda vizyona girdi. Rocky IV'deki habis Rus İvan Drago Creed II filmiyle bir kez daha diriliyor. Sylvester Stallone kendisini Rocky Balboa'nın ezeli rakibi olarak seçmeden önce adı sanı bilinmeyen İsveçli bir dövüş sanatları ustası ve aktör olan Dolph Lundgren de Drago karakterini bir kez daha canlandırıyor. 2015'te gösterime girmesiyle beğeni toplayan Creed'in bir devamı olan Creed II daha önce asla tahmin edemeyeceğimiz bir İvan Drago ile tanıştırıyor bizi. Rus dövüşçü Rocky IV filminde insandan çok makine gibiydi; doğduğu andan itibaren Sovyetlerin simgesi haline gelen robotik bir savaşçı adeta. Drago, Apollo Creed'i öldürmüş, Balboa da bu Rus dövüşçüyü küçük düşürerek intikamını almıştı. İvan Drago nispeten sığ bir karakterdi aslında ancak Lundgren'in karizması ve havası bu tek boyutlu karakteri ekranda adeta canlı kanlı bir şekilde resmetmişti. Dondurucu bakışları ve akılda kalan replikleriyle, Batı medeniyetini tehdit ediyor olsa bile hem sevilen hem nefret edilen bir karakter olmayı başardı. Drago'nun ağır Rus aksanıyla hırladığı "Seni ezmem lazım" repliği dünyanın dört bir köşesinde ağızlara pelesenk olmuştu. Eğer Rocky IV bugün çekilmiş olsaydı, internet İvan Drago'nun "meme"leriyle dolup taşardı. Ancak Creed II çok başka bir Drago'yla tanıştırıyor bizi.



FINISH FIRST.®

HEDEFLERİNİ BELİRLE SINIRLARINI ZORLA

Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.

Kas Gelişimine Yardımcı

Toparlanmaya Yardımcı

Günün her saatinde kullanım

Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR

> *İvan Drago tarihin en sevilen kötü adamlarından biridir.*

Daha yaşlı ama daha zengin bir geçmiş öyküsü ve de karmaşık bir iç dünyası ile karşımıza çıkıyor. Film, Apollo Creed'in oğlu Adonis (Michael B. Jordan) ile İvan'ın, 27 yaşındaki yeni yıldız Florian Munteanu tarafından canlandırılan oğlu, yani Viktor arasındaki çarpışma etrafında dönüyor. (Geçen ayki sayımızın kapağındaydı.) Filmin olay örgüsü büyük bir ketumlukla gizleniyordu ancak daha çıkmadan önce en az Creed kadar gerilimli ve karakter odaklı olacağını biliyorduk. Lundgren Creed II'deki İvan için, "Zaaflarını ve insani duygularını görüyorsunuz" demişti. "33 yıl önce yaşananlar yüzünden büyük bir akıl karışıklığı ve öfke ile başlayan film olup bitenin hesabını soruyor." Filmin yönetmeni Steven Caple Jr. büyük bir pop ikonuyla baş başa olduğunu ve bu konudaki beklentileri iyi bildiğini söylemişti. "İvan Drago'nun en sevilen kötü adamlardan biri olduğunun bilincindeyim" diyor Caple. "Hayranlardan en sık duyduğum şey, 'Ölürse ölür' oldu mesela. Bence halk Drago'yu Rocky IV'deki haliyle sevmiş ve bence Creed II'de dönüştüğü adamı da sevecekler." Peki, İvan Drago bunalımlı bir ihtiyar mi oldu yani? Değil! Tamam, belki akşam yemeğinden önce bir şekerleme yapayım diyenlerden olabilir ama hâlâ kapı gibi! Ve belli bir yaştan sonraki tüm erkekler gibi onun da pişman olduğu şeyler var. Creed II, Lundgren'in daha çok filmde görmek istediği dramatik eğriye sahip olan film. "Özel efektsiz, süper kahramansız ama hakiki insani dramlar içeren orta bütçeli bir drama" diyor Lundgren. Çocukken sevdiğim filmlere benziyor, Baba ya da Yaralı Yüz gibi. Bunlardan az var." Drago gibi çizgi film karakterine benzeyen bir karakterin etkisinden kurtulup Hollywood'da daha esaslı bir kariyer yapmak isteyen Lundgren hakkında aslında birçok ipucu veriyor film. Rocky IV'ten kısa süre sonra 1980'lerin diğer bir ikonik filmi He-Man: Evrenin Hâkimi filminde He-Man rolünü almış ve ününe ün katmıştı. Kızlarını büyütmek için Hollywood'a ara verip Avrupa'ya dönen Lundgren geçtiğimiz 30 yıl içerisinde düzenli bir iş seyri gerçekleştirmiş ve Sharknado gibi birkaç aksiyon filminde rol almıştı. Eski dostu Stallone onu unutmamış ve Cehennem Melekleri filmine de dâhil etmişti. "Cehennem Melekleri senaryosu elime geçtiğinde "eli bıçaklı sarhoş bir İsveçli" rolünü gördüm adeta ve filmde olacağımdan emindim" diyor.

Aile Bağları

Lundgren'in yeniden doğuşu, yine bu sene çıkan Aquaman efsanesinde aldığı Kral Nereus rolüyle biraz daha görünür hale geldi. Nereus Mera'nın (Amber Heard), yani Aquaman'in yavuklusunun babası oluyor. Ancak denizlerin kralını oynadığı bu rol bile Creed II'nin derin sularında karşılaştığı zorluklara yanaşamaz. "Duygusal olarak [Creed II] daha çetin bir işti" diyor Lundgren. "Yönetmen çok iyiydi. Ben, Stallone ve geri kalan herkese ayrı ayrı yoğunlaşabildi. Kimseyi köşede bırakmadı. O gerçekçi ânı yakalamak çok önemli çünkü oynadığım rolün ortaya koyduğu her şey acıdan, öfkeden ve dertten geliyor." Caple Lundgren'in bu işi kotarabileceğini biliyordu. "Seyircinin İvan Drago'yu

Çekim Yeri ***Coast Fitness, South Bay, Hawthorne, CA***

VITARGO®
THE BEST
SPORTS
CARBOHYDRATE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
ELECTROLYTE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
POST
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
CARBOLOADER
• Üst seviyede Glikojen depoları dolumu Toparlanma sürecinin kısalmasına ve Performans artışına yardımcıdır.
• Yüksek hızda emilim süreci.
• 11 Dk.'da metabolize olabilme özelliği. *
• Elektrolit takviyesi
(Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum)
(Vitargo Electrolyte
* 1999 yılında Aulin, Söderlund ve Hultman'ın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre.
Türkiye Tek Distribütörü : ATELSAN ENDÜSTRİ
Orijinal Vitargo® sadece SWECARB AB tarafından, İsveç'te üretilmektedir.
www.vitargo.com.tr
NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - RE

nihayet anlayabileceği bir hikâye yaratmak çok önemliydi" diyor yönetmen. "30 yıldır ne yapıyor diye merak ettiğimiz Dolph'un karaktere bürünmesini izlemek muazzam bir tecrübeydi. Dolph karakteri oynarken İvan hakkında, babalığı hakkında daha çok şey öğrendik." İyi dövüş filmlerinde Tolstoy-vari derinlikli bir geçmiş hikâyeleri olur. Lundgren kendi tecrübelerinden, mücadelelerinden ve çektiği acılardan istifade etti. Drago ile ortak bir payda buldu. Bu iki adam uzun süredir birlikte yaşamışlar aslında. "Yanlış anlaşılıp değersiz bulunduğunuz anlar yaşamışsınızdır, filmde o anlarla koşut sahneler var" diyor Lundgren. "Birçok aktör bu duruma aşinadır aslında, hele de Avrupa kökenli ve ipiri bir adamsanız." Yaşadığı bazı duygulardan beslenerek İvan'ın yaşadığı ıstırabı yansıtmaya çalışmış. "Oldukça zor bir ilişkimin olduğu babamı kaybettiğimde yaşadığım duyguların bazılarını kullandım" diyor Lundgren. "Filmin temel konusu aile aslında. Drago'nun, Rocky Balboa'nın ve Adonis Creed'in aileleri ile alakalı." Ekran önünde ve dışında Lundgren filmdeki oğluyla bağ kurmaya çalışmış. Munteanu da tıpkı Lundgren gibi zorluklar yaşayan ve Hollywood'a transfer olan bir Avrupalı. İsveçli aktörün kanatları altında himayeye alınmak Munteanu'ya çok yaramış. İkili arasında gerçek bir baba-oğul ilişkisi doğmuş. "İkimiz arasında doğan o ilişkiyi görenler çok şaşırdıklarını söylüyorlardı" diyor Munteanu. "Hâlâ kopmadık. Birlikte takılıyor, mesajlaşıyoruz. Bence bu bağ hiç kopmayacak."

Dövüşçü Vücudu

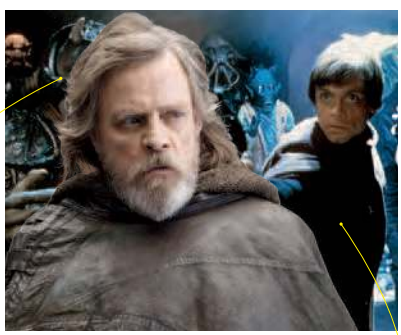
Creed II'deki Londgren artık sarışın bir Adonis değil; kır saçlı, biraz bitkin ve geçmişteki keskin yanları törpülenmiş orta yaşlı bir adam. Yaşlanmış İvan

GERİ DÖNÜŞLER

On yıllar sonra imza bir karakteri yeniden oynamak için sinemaya dönen tek aktör Lundgren değil. Diğer beş tanesini sıraladık.

PAUL NEWMAN

KARAKTER:
FAST EDDIE FELSON
ARA VERDİĞİ YILLAR: 25
Bilardocu **(1961)**
Paranın Rengi **(1986)**
Newman gözü açık bilardocuyu oynadığı filmde aslında Oscar almalıydı. Paranın Rengi filmiyle Oscar aldı ancak bizce bu üçüncü Oscar ödülü olmalıydı.
FARKI: En iyi halindeki Paul Newman vs. abartılı Paul Newman. İkisi de izlemeye değer.



MARK HAMILL

KARAKTER:
LUKE SKYWALKER
ARA VERDİĞİ YILLAR: 34
Jedi'ın Dönüşü **(1983)**
Yıldız Savaşları: Son Jedi **(2017)**
30 yıldan fazla aradan sonra geri dönen Hamill bilim-kurgu türünün belki de en ikonik karakterini tekrar oynadı ancak karakterinin karanlık bir havaya bürünmesi hayranlar arasında tartışma yarattı.
FARKI: 1980'leri geçeli çok oldu ve artık patron George Lucas değil.

Drago'nun gerçekçi görünmesi için biraz solgun, yılgın, argın olması gerekiyor. Ama Lundgren bunların hiçbiri değil. 3 Kasımda 61'i deviren aktör, vücudunda dolaşan Viking kanından olsa gerek hâlâ eskisi gibi kusursuz bir dövüşçü vücuduna sahip.

Geçtiğimiz yıllarda birkaç ameliyat geçirmiş olsa da ki onun yaşındaki bir insan için normal sayılır, antrenman programına harfiyen uyuyor. Yeniden İvan Drago rolüne hazırlanabilmek için Lundgren, kendini sakatlandığı zamanlarda da çalıştıran Chris Skogberg ile çalışmış. Lundgren: "Chris çok zeki bir adam. Hele sakatlandıysanız durumu ve kaybettiğiniz zamanı telafi etmeyi iyi bilen biriyle çalışmanız şart. Antrenman yaşlandıkça haliyle değişiyor." Duygusal sahnelerinin yanı sıra Creed II'de bol bol dövüş de izliyoruz. Yönetmen de rolü kotarabilmesi için Lundgren'in fit olmasını istemiş. Hatta fiziğine methiyelerde bulunmuş: "Kaç yaşında olursanız olun Dolph'unki gibi bir vücut için çalışmalısınız. Fiziksel özellikleri sayesinde İvan ve Viktor'un yaptığı antrenmanlara başka bir hava katılmış oldu. Ekranda görmek istediğimiz şeyi eksiksiz verdi."

Rol için Lundgren ekranda Drago'nun biraz pejmürde haliyle karşımıza çıkıyor. "Drago'nun dişleri kötü, benzi soluk, saçı kır" diyor. "Bazısı benim fikrimdi. Ekranda aksiyon yıldızından çok karakter oyuncusu olarak görünmem gerektiğini düşündüm çünkü o zaman başka işler yapabileceğimi de kanıtlamış olurum. En kaslı halimle çıkıp onu bunu yere sermekle bitmiyor iş."

Kariyerinin bu noktasında Lundgren farklı bir tip aktör olarak görünmek istediğini söylüyor. Piyasada profesyonellerin profesyoneli olarak biliniyor bilinmesine ama o biraz daha farklı şeyler arayışında." "Aquaman ve Creed II filmlerinden sonra belki de adamları dövüp devirmediğim, dokunaklı bir hikâye anlattığım rollerle gelirler bana. Bir süre daha bu tiplemeden sıyrılacağımı zannetmiyorum ama yaşlandıkça insanın rol skalası da değişmeli." Peki ya İvan Drago? Onun da yeniden bir değerlendirmeye ihtiyacı var. "Bir tür kefaret bu onun için ve hiç ummadık bir anda karşısına çıkıyor" diyor Lundgren. "Birini çözdüğünüzü zannettiğiniz ama sonra yanıldığınız anlar gerçekten değerli tecrübeler oluyor." M&F

HARRISON FORD

KARAKTER:
RICK DECKARD
ARA VERDİĞİ YILLAR: 35
Blade Runner **(1982)**
Blade Runner 2049 **(2017)**

Ford kariyeri boyunca oynamaktan çok heyecan duymadığı birçok rolü yeniden diriltti. Ancak 2049'daki rolü sıktığı gibi bir de hiçbir etki yaratmadı.

FARKI: Müzmin Alaycı Harrison Ford vs. Müzmin Bitkin Harrison Ford

SYLVESTER STALLONE

KARAKTER:
JOHN RAMBO
ARA VERDİĞİ YILLAR: 20
Rambo III **(1988)**
Rambo **(2008)**

Bir türlü bitmek bilmeyen bir diğer Stallone devam filmi ancak bu kez Rocky Balboa kanunundan daha manasız bir şiddet ve daha istikrarsız bir kalite ile.

FARKI: Pek bir fark yok ancak şiddet biraz daha çağcıl.

JAMIE LEE CURTIS

KARAKTER:
LAURIE STRODE
ARA VERDİĞİ YILLAR: 17
Cadılar Bayramı **(1981)**
Cadılar Bayramı H20 **(1998)**

En sonunda erkek kardeşi çıkan bir seri katil tarafından takip edildikten sonra (37 yıllık spoiler!) Curtis bu sefer (nedense hâlâ hayatta olan) Michael Myers tarafından takip edilmek için döndü.

FARKI: Strode daha olgun, daha akıllı ve hâlâ o adamı öldüremiyor.

Lundgren Creed II filmine hazırlanırken ağırlık kaldırdı, boks yaptı ve bantlarla çalıştı.

İVAN DRAGO'NUN ORTA YAŞ GÜNCELLEMESİ

YAŞLI BİR ADAM OLARAK BİLE

İvan Drago dünya standardında bir ağır abi ve Dolph Lundgren bu rolü tüm gerçekçiliğiyle yansıtabiliyor. Dövüşçü vücuduna kavuşmak içinse antrenörü Chris Skogberg'den *(@chris_skogberg)* yardım almış. Skogberg İsveç asıllı bir Avustralyalı. Lundgren'in omuz ve kalçadan ameliyat olduğunu bildiği için sağlığını korurken onu tam teşekküllü geliştirecek bir program hazırlaması gerekiyordu. Aşağıdaki antrenmana benzer rutinlerle durumu kurtardı.

ÜST VÜCUT ATAĞI

Lundgren önce yuvarlama köpüğü ve direnç bandı esneme hareketleriyle sırtını, omuzlarını ve kollarını ısıtıyor. Sonra da aşağıdaki hareketleri yapıyor.

HAREKET	SET	TEKRAR
DUMBBELL OVERHEAD ROW	3	8–12
STRAIGHT-BAR SKULL CRUSHER	3	8–12
CLOSE-GRIP BENCH PRESS	3	8–12
CONCENTRATION HAMMER CURL	3	8–12 İKİ TARAFA
SEATED HAMMER CURL	3	8–12 İKİ TARAFA
REVERSE EZ-BAR CURL	3	8–12
SINGLE-ARM ARNOLD PRESS	3	8–12 İKİ TARAFA
PEC DECK FLYE	3	8–12
HEAVY BAG PUNCHING	3	2 DAKİKA
HITTING THE MITTS	3	2 DAKİKA

www.sporcard.com 0212 276 56 91 info@sporcard.com

SINIR

HABER, SÖYLEŞİ, SPOR VE DONANIM

WWE SURVIVOR SERİSİ

WWE tarihinin en uzun süren ikinci etkinliği bu yıl ilk kez Los Angeles'a geliyor. WWE yıldızları sahneyi Ocaktaki Royal Rumble etkinliğine hazırlarken Los Angeles kavrulacak!

ERKEKLER İÇİN PİLATES

Düşünün ki; bir erkek tarafından ortaya konulan sistemden söz ediyoruz.

Joseph Pilates'in kurduğu sistem bedeni doğru hizalamayı, vücudu içten dışa inşa etmeyi amaçlamaktadır. Pilates, zihin beden ve ruh bütünlüğü ile başlayan, biyomekanik, motor öğrenme ve corem stabilizasyonu ile devam eden bir spor dalıdır. Erkeklerin hacimli müthiş kaslara olan düşkünlüğünü göz önüne alırsak, pilates tabi ki bu talebi karşılamayacaktır lakin kaslarınızın günlük yaşamdaki işlevselliğini ve hareket kapasitesini yükseltecektir.

PİLATESİN MEVCUT ANTRENMAN PROGRAMINIZA KATKILARI NELERDİR?

Biraz gerçeklerle yüzleşmeye ne dersiniz? Çoğu erkek ısınma ve antrenman sonrası esneme ritüellerini es geçiyor. Müthiş antrenmanlar yapıyor ve çok iyi sonuçlar elde ediyor olabilirsiniz. Fakat ağırlık kaldırma antrenmanları ile birlikte strese soktuğunuz kaslarınız, zamanla sizi sakatlıklara açık hale getirecektir. İşte bu noktada pilatesin antrenman programınızdaki gerekliliğini anlayabilirsiniz. Haftalık programınıza eklediğiniz pilates seansları, yoğun antrenmanlar için kaslarınızı hazır hale getirecektir. Pilatesle esneyen kaslarınız zamanla strese daha dayanıklı bir hale gelecek ve hareket kabiliyetleri yükselecektir. Bugün birçok daldan profesyonel sporcuya çapraz eğitim olarak uygulanan pilates; sakatlıkları önlemek, mevcut sakatlıkları rehabilite etmek, kas dengesizliklerini azaltmak ve performansı artırmak için uygulanmaktadır. Pilates bir yaşam tarzı ve disiplindir. Pilates, zihin ve beden arasında bir köprü oluşturmanızı sağlar. Nefesinize dikkat çekerek, günlük yaşantınızla seans içerisindeki nefesinizi ayırt etmenize yardımcı olur.Hareket anında her kasın nasıl çalıştığını anlamanızı sağlar. Bedeninizin koordinasyon kabiliyetini konsantrasyonla artırır. Bu sebeple, diğer antrenmanlardan en önemli farkı pilatesin salondan çıktıktan sonra da devam etmesidir!

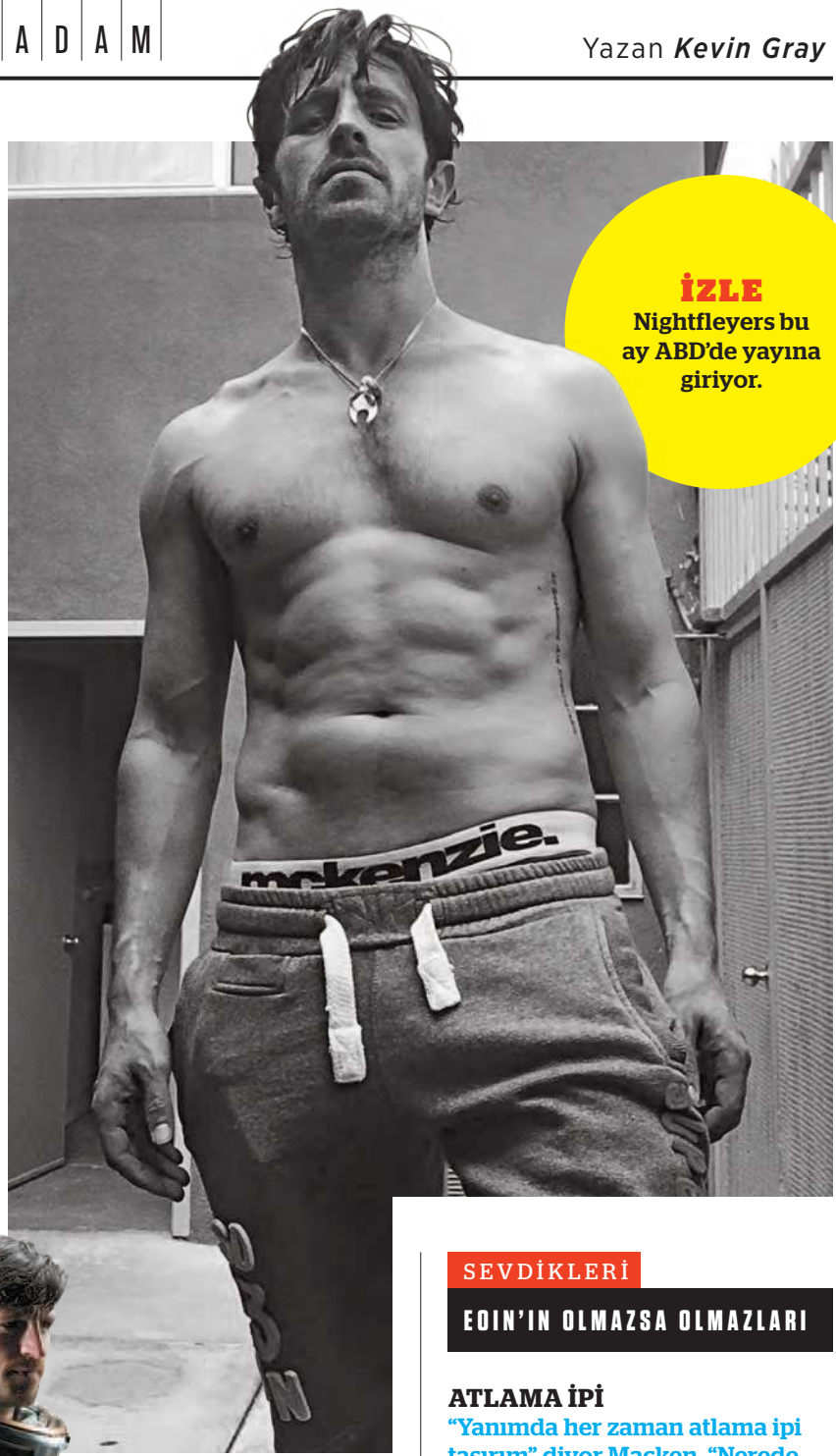
SOSYAL
Pilates eğitmeni Burçin'i Instagram'da takip et
pilates.etiler

Yazan ***Burçin Yıldız***

Yazan *Kevin Gray*

UÇUŞ HATTI

Nightflyers dizisinin yıldızı **EOIN MACKEN** ile sevdiği antrenmanlar ve fitness donanımı üzerine.



İZLE
Nightfleyers bu ay ABD'de yayına giriyor.

Merlin ve The Nigh Shift dizilerinden alnının akıyla çıktıktan sonra İrlandalı aktör Eoin (Ovın diye okunur) Macken hayatının en hırslı rolüne hazırlanıyor. George R.R. Martin'in aynı isimli romanından uyarlanan Nightflyers dizisinde rol alıyor. 2093 yılında geçen dizi, dünya dışı yaşamlarla iletişime geçmeye çalışan bir grup radikal bilim adamının hayatını anlatıyor. "İşler ters gitmeye başlayınca kendimizi uzayın ortasında bir geminin içinde hapsolmuş buluyoruz" diyor Macken. "Komedi değil."

VERİMLİ ANTRENMAN

Ağır uzay donanımıyla bol bol tırmanıp gemi içinde sürüdüğü bu fiziksel role hazırlanmak için Macken üniversite yıllarından sevdiği bir antrenmanı tekrar yapmaya başlamış. "Uyumadan önce 15-20 dakika antrenman yapıyorum" diyor. "Gölge boksu, şınav, mekik, barfiks ve girya savurmadan başka vücudumu esnek tutmak için esneme yapıyorum." Ekstra kardiyo içinse haftada birkaç kez 8-10km koşulara çıkıyor.

DAHA AZ ET

Nightflyers çekimleri sırasında Macken vejetaryen olmuş. "İşlenmiş eti hayatımdan çıkararak daha yağsız ve iyi hissetmeye başladım" diyor. "Şimdilerde haftada bir kez et ya da balık yiyorum. Etin nereden geldiğini bilmem lazım. Kendimi iyi hissediyorum ve ne enerjim ne de kas kütlem azaldı."

SEVDİKLERİ

EOIN'IN OLMAZSA OLMAZLARI

ATLAMA İPİ
"Yanımda her zaman atlama ipi taşırım" diyor Macken. "Nerede olursam olayım kullanabileceğim bir alet."

KOŞU AYAKKABISI
"Sürekli seyahat halindeyim, haftada en az bir kez. O yüzden gittiğim yerlerde koşuya çıkıyorum."

BARFİKS BARI
"Çekimler için birkaç aylığına farklı bir yere gittiysek barfiks barı istetiyorum."

JONATHAN HESSION/SYFY

SPOR PROFESYONELLERİNİN ORTAK TERCİHİ

SiS

SCIENCE IN SPORT

ŞİMDİ TÜRKİYE'DE!

Manchester United

Dünyanın en prestijli spor kulübü. Pek çok Premier Lig ve Şampiyonlar Ligi Şampiyonlukları.

Mark Cavendish

Bisiklet dünyasının yaşayan efsanesi Dünya çapında sayısız madalya ve kupaların sahibi.

Adam Peaty

Kurbağalama dalında yüzücü. 2015 ve 2017 Dünya Şampiyonu. 2016 Olimpiyat Şampiyonu.

Chris Froome

Dünyanın en başarılı bisiklet takımı Team SKY'ın efsane bisikletçisi. Ulusal çapta çok sayıda madalyanın sahibi.

Galatasaray

21 Süper Lig Şampiyonluğu ile Türkiye'nin en çok şampiyon olan futbol takımı.

www.sisturkiye.com

Yazan ***Kevin Gray***

ŞEYTAN AZAPTA

Marvel's Daredevil efsanesi geri döndü. Filmin yıldızı **CHARLIE COX** ile fit kalma, sokak kavgaları ve 3. sezonda bizi neler beklediği üzerine konuştuk.

Daredevil en son infilak eden bir binadan kıl payı kurtulmuştu. Bu denli bir fiziksel role nasıl hazırlanıyorsunuz?
2014 yılında rolü ilk aldığımda yaşantımı neredeyse tamamen yenilemem gerekti. O zamanlar koşar, yoga yapardım ama öyle kaslanmak gibi bir derdim olmadı. Şimdiyse hayatımın ciddi bir parçası.

Nasıl?
Şimdilerde salona haftada dört kez gidiyorum. Antrenörümün "Teksas antrenmanı" dediği şeyi yapıyorum. Shoulder press, chest press ve squat gibi üç hareket seçtikten sonra 20 dakika boyunca ara vermeden her birini beşer tekrardan tamamlıyorum. Sonrasında bunu farklı hareketlerle iki kez daha tekrarlıyor ve saatte dokuz hareket bitiyorum. Hareketlerde beş tekrar yaptığınızda uzun süre çalışabiliyorsunuz. En nihayetinde o kadar çok press ve squat yapmış oluyorum ki kardiyo yapmış kadar oluyorum. Çalışmadığım günlerde ise sıcak yoga, yüzme ve koşu yapıyorum.

Sağlıklı bir yaşantıya geçtikten sonra şaşırtıcı bir şey oldu mu?
Beslenmemin bu kadar değişeceğini tahmin etmiyordum. O kadar antrenmandan sonra insan düşünüyor: "Proteinimi nereden alacağım?" Genelde sabahları yumurta akı yiyorum ve olabildiğince de balık. Haftada bir hamburger ya da bifteğim eksik olmuyor ama genelde tavuk ve balık tüketiyorum.

Daredevil kör ama çok iyi dövüşebilen bir karakter. Altından kalkması zor bir iş miydi?
Daredevil dövüş sanatları ustasından çok meyhane kabadayısına benzediği için şanslıyım aslında. Teknik açıdan bakıldığında koreografiyi öğrenmek güç değil. Kas gibi bir şey, üstüne gittikçe iyileşiyor.

O kadar koreografiden sonra kendinizi gerçek bir kavgada koruyabilir misiniz?
Aslında şimdi daha dezavantajlıyım çünkü kendine hâkim olabilen bir adama benzedim. Yaptığım idmanlarda birine vuruyormuş gibi yapıyorum ama gerçekten vurmuyorum tabii. Yani gerçek bir kavga çıksa birkaç santim geride kalarak vuramamaktan korkuyorum. [Gülüyor]

İZLEYİN
Marvel's Daredevil'in üçüncü sezonu Ekim ayında ABD'de yayına girdi.

TRUE STRENGTH GETS IT DONE
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
PROTEIN POWDER DRINK MIX
24
9+
1
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

SPORA BAHANE YOK

Spor yapmak kavramından arınıp sporu bir yaşam biçimi haline getirmenizi önemle belirtmek isterim!

Spor denilince akla ilk olarak fiziksel aktivite geliyor. Ben, tüm sporların temeli olan cimnastik ile 3 yaşında tanıştım ve o gün bugündür spor sayesinde hep fiziksel olarak çok güçlü oldum. Ama bugün geldiğim noktada sporun bana sağladığı mental güç sayesinde beni ben yapan özelliklere sahip olduğumu hissediyorum. Bu sebeple sadece fiziksel gelişim sadece zayıf olmak sadece fit olmak sadece seksi olmak için değil, ruhsal olarak sağlıklı ve güçlü olmak için de spor yaplısınız! Spor yapıldığında fiziksel olarak koyulan hedefe (kilo vermek ve almak, fit omak, güzel olmak ve dahası...) ulaşmamak mümkün değil, elbette burada uyguladığınız spor programı ve devamlılığı çok önemli rol oynamaktadır. Düzenli ve kaliteli bir spor programı ancak bu hedeflere sizi, hızlı ve kalıcı bir şekilde ulaştırabilir. Fiziksel kazanımların yanı sıra spor ile elde edilen; özgüven, cesaret, farkındalık, başarı hissi ve en önemlisi mutluluk inanın bana bir çikolatadan çok daha fazla... O yüzden spor yapmak kavramından arınıp sporu bir yaşam biçimi haline getirmenizi önemle belirtmek isterim!

Odaklanma Zamanı

Spor yapmak istiyor fakat en meşhur bahane olan 'zamanım yok' cümlesinin arkasına mı sığınıyorsunuz? Lütfen bakış açınızı değiştirin! Bir gününüzü düşünün, nasıl bir zaman yönetiminiz var? Gelişen teknolojinin kurbanı olup zamanınızı, size faydasını somut olarak göremediğiniz bir şekilde mi geçiriyor-sunuz? Bu olasılık çok yüksek! Bunları söylerken inanın empati yaparak söylüyorum. Çünkü bazen bana da böyle oluyor ama ben sporu bir yaşam biçimi olarak seçtiğim için, ister istemez kendimi spor yaparken ya da yaptırırken buluyorum. Size ise tavsiyem şu; gelişen teknolojiyi kendinize faydalı bir şekilde çevirin ve geçirdiğiniz zamanı interaktif kılın! Çünkü spor için en büyük bahane genelde zaman ve para oluyor. Aslında işin özünde zaman da var para da! Çünkü artık spor yapmak için illa bir spor salonuna para ödemek ya da spor

salonuna giderken geçireceğiniz zamanı kaybetmek zorunda değilsiniz. İnternet üzerinden dünyaca ünlü ve alanında uzman spor eğitmenlerine tek tıkla ulaşıp harekete geçebilirsiniz. Tek ihtiyacınız olan farkındalık ve motivasyon!

Spora Başlarken

Haydi, bu yazı spor yapanlar için kendilerini fark ettikleri ve bir kez daha ne kadar doğru yolda olduklarını anladıkları ve kendilerini ödüllendirdikleri bir hikaye olsun! Spor yapmaya motive olamayanlar için ise yeni bir başlangıç!

Harekete Geç!

Ödül hak edenler bugün yapacakları antrenman sonunda kendilerine protein ağırlıklı harika bir shake hediye edebilir! Lifli ve meyveli protein shake; ben buna bayılıyorum! Yeri gelmişken sporun en yakın dostu ya da düşmanı beslenme diyorum! Eğer spor yapıyor ama vücudunda farklılık hissetmiyorsan beslenme düzenini mutlaka gözden geçirmelisin. Spor yapıyorum diye sağlıksız ve dengesiz beslendiğin sürece kilo vermek ya da fit bir görünüme sahip olmak sadece hayal olarak kalacaktır. Bu sebeple, sık sık aç kalmadan kaliteli besin öğeleri ile dengeli bir yeme içme planı kurgulamanızda fayda var.

Şimdi gelelim spora yeni başlangıç yapmaya hazırlananlara! Öncelikle hayat tarzımızı değiştiriyoruz ve bedenin hareketle tanışmasını sağlıyoruz. İlk yapman gereken ulaşılabilir hedefler belirleyerek hemen harekete geçmek! Sadece kendine söz ver ve alışkanlıklarını değiştirerek kendine bir şans yarat!

- Apartmanda asansör kullanmak yerine merdivenleri çıkmaya başla. (eğer 1. kata oturuyorsan, her gün komşularının dairelerini görmek için apartmanda bir tur gezinebilirsin)
- Her gün evde kendine 10 dakika zaman yarat! Bir gün, 3 tane karın hareketi, diğer gün 3 tane bacak hareketi, diğer gün 3 tane kol hareketini mutlaka 20 tekrar uygula. (benim Youtube kanalımı ziyaret ederek tüm hareketlere ulaşabilirsin).
- Yakın mesafelere ulaşım aracı olarak, bedenini kullan ve tempolu yürüyüş yap.
- Hafta sonları arkadaşlarınla ya da ailenle uzun mesafe yürüyüşler yapabileceğin geziler planla. Eğer bir ebeveynsen çocuğunun ilk rol modeli olduğunu unutma!

Son olarak tekrar tekrar üzerine basarak söylüyorum spora bahane yok! Motivasyona ihtiyacın hala var ise, gel beraber spor yapalım. Youtube kanalımda buluşalım ve beraber egzersiz yapalım! Unutma kendine yapacağın en büyük yatırım vücuduna ve ruhuna iyi bakmak! Sporla Kal!

TAKİP ET
Beden Atölyesi Kurucusu
& Victoria Sport Marka Elçisi
ebrukaradumanofficial
Ebru Karaduman

ANTRENMAN

ANTRENMAN KAS GELİŞTİR. **YAĞ YAK.** PERFORMANSINI ARTTIR.

ARTIGA PHOTO/GETTY IMAGES

SAĞLIK AYARI

Yeni bir çalışmaya göre azı karar, çoğu zarar sözü sağlık konusunda da geçerli.

Kanada'daki Guelph Üniversitesi araştırmacıları aşırı antrenman yapan triatlon atletlerinin aşırı stres altında olduğunu, normal antrenman yapan atletlerin ise stres seviyelerinde düşüş ve sağlıklarında artış gözlemlendiğini söylüyorlar. Meali: Kendinizi çok fazla zorlamanın lüzumu yok. Rutininize sadık kalın ve iyi dinlenin.

BEYİN GÜCÜ İÇİN BACAKLARA YÜKLENİN →

BACAK GÜNÜ ATLANMAZ

Frontiers in Neuroscience dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, çırpı bacakların kötü görünmesi bir yana, bacaklarınızı kullanarak çok sayıda direnç hareketi yapmak aslında beyin hücrelerini de canlandırıyor. Bacakları ağırlıklarla yüklemenin beyin ve sinir sistemi için önemli olan sinir hücrelerinin üretimini çoğalttığı bulundu.

FAST-FOOD YASAK!

Fizyoloji Dergisindeki bir raporda, obez bireylerin, yağ tabakalarının altında kasları olmasına rağmen ağırlık kaldırdıktan sonra kas gelişimlerinde gecikme yaşandığı bulundu. Üstelik daha zayıf kişilere nispeten daha az ve verimsiz çalıştılar.

KAS MOTİVASYONU

Finlandiya'daki Juvaskyla Üniversitesinin bir çalışmasına göre, kas geliştirmek insanı daha çok kas geliştirmeye heveslendiriyor. Araştırmada, dokuz ay direnç antrenmanı yapanların antrenmana devam etmekte daha istekli oldukları, daha çok fiziksel aktivite yaptıkları, yaklaşık yarısının da çalışma sonrasında spora devam ettikleri görüldü.

Yazan ***Kevin Gray***

ERİŞİM AĞI

Göründüğünden daha zor olan one-arm cable reach press hareketi vücudu hizaya sokuyor.

NEDİR?

One-arm cable reach press sadece ayarlanabilir bir kablo makinesi ve sapla yapabileceğiniz benzersiz ve zor bir harekettir. Pres devinimine rağmen doğru yapıldığında hareket daha çok karında hissedilir.

NEDEN?

Sports Performance Institute baş kuvvet koçu Matt Pudvah, "Çoğumuz uzatma temelli hareketler yaptığımızdan vücudumuzda ağrı ve işlev bozuklukları meydana gelmeye başlar" diyor. Bu da torakal omurganın doğal kıvrımını yitirmesinden kürekkemiklerinin rahatça hareket edememesine kadar birçok problem yaratır. Bu hareket bahsettiğimiz dengesizlikleri vücudu ters bir devinim kalıbına alıştırarak ortadan kaldırır.

PRO TÜYO
İleri basma hareketinde nefes vererek kaburganızı daha çok hareket ettirin ve karnınızdaki kasılmayı şiddetlendirin.

NE ZAMAN?

Bu hareketi istediğiniz an yapabilirsiniz, diyor Pudvah. "Isınma olarak da plio döngüsü olarak da yapılabilir. Back squat ve deadlift gibi özellikle omurgada fazla esneme yaratan alt vücut hareketleri sırasında yapabilirsiniz çünkü karın kaslarını aktive edip beli koruyor."

YAPILIŞI

CABLE REACH PRESS

1 **KABLO MAKİNESİNE** sap takıp göğüs yüksekliğine ayarlayın ve 4-10 kiloluk ağırlık seçin. Sapı tek elinizle kavradıktan sonra ters taraftaki ayağınızı açarak makineye ters dönün.

2 **BELİNİZİ HAFİF ÇUKURLAŞTIRIN,** kalçalarınızı kilitletin ve diğer elinizi kaburganızın üstüne koyun. Diğer eliniz ileri doğru düz şekilde uzatılmış olsun.

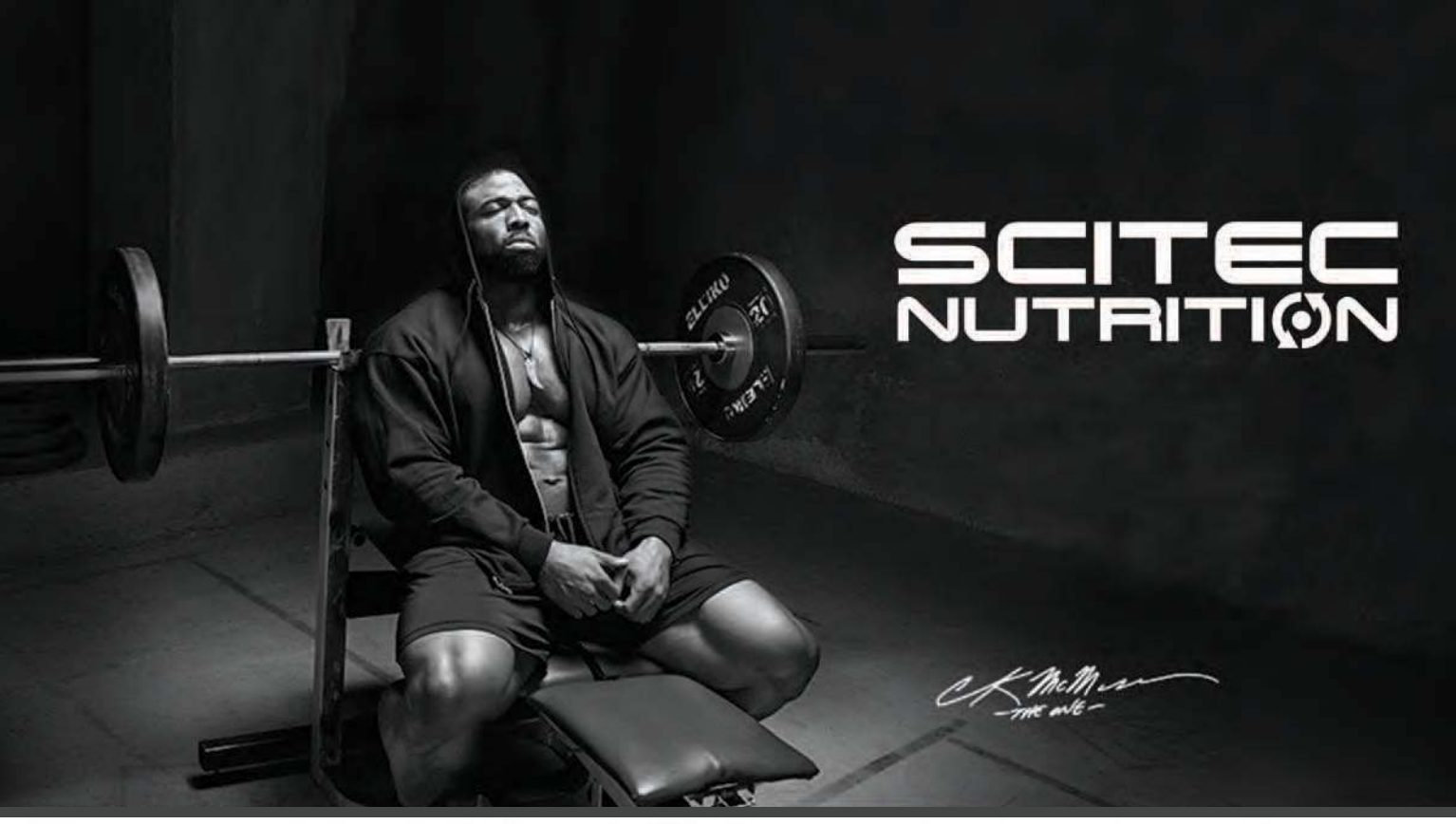
3 **GÖVDENİZİ YÜKLÜ ELİNİZDEN** öteye döndürün, ileri doğru basın ve boştaki elinizi yanınıza doğru çekin.

4 **TARAF DEĞİŞTİRİN,** bu sefer boştaki elinizle ileri uzanıp yüklü elinizi yanınıza doğru çekin.

HAREKET	SET	TEKRAR
ONE-ARM CABLE REACH PRESS*	3	5-8

**Her uzanmada 2-3 saniye duraklayın.*

Fotoğraflar ***Marius Bugge***



%100 WHEY PROTEIN PROFFESSIONAL

BCAA ORANI	SERVİS BAŞI GLUTAMİN	SERVİS SAYISI (2350 G)	SERVİS SAYISI (5000 G)
%23	4 g	78	166

ŞEFTALİ-YOĞURT | VANİLYA-ÇİLEK | ÇİKOLATA

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Yazan ***Spenser Mestel***

SIKI TUTUN

Yarış gününde ağır ve tuhaf şekilli bir sürü cisim taşımanız gerekecek. Başarılı olmanız için yapmanız gerekenler burada.

ERICA SCHULTZ

Engel parkuru yarışının en dolambaçlı kısımlarından biri de tuhaf şekilli cisimler taşımaktır. Çoğu spor salonunda kütük, kum torbası ya da taş dolu kovalar yok malumunuz. Peki, o zaman büyük güne nasıl hazırlanacaksınız? Beş kez Toughest Mudder dünya şampiyonu olan Ryan Atkins'e göre üst sırtınızı merkezinizi geliştiren, kuvvetinizi arttıran ve kondisyonunuzu iyileştiren birkaç temel hareket var aslında. Kuvvet inşası programlarının temel taşlarından deadlift'e ilaveten Atkins goblet squat, ağırlıklı lunge ve birkaç dakika ağır farmer's carry hareketlerini öneriyor. Kavrama kuvvetinizi geliştirmek içinse 20 kiloluk plakalarının uçlarından tutup düşürmeden yürüyebildiğiniz kadar yürüyün diyor. Ancak Atkins hazırlığın en önemli ögelerinden birinin tuhaf cisimleri kavrayabilmek olduğunu söylüyor. "Yarışta bir şeyi nasıl taşıyacağınızı önden bilirseniz doğru bir şekilde yapabilirsiniz" diyor. "Ancak bilmiyorsanız enerjinizi ve zamanınızı boşa harcarsınız." Kum torbasını taşımanın milyon tane yolu olsa da, diyor Atkins, back squat hareketindeki bar gibi omuzların üstünde taşınmasının en iyi yöntem olduğuna işaret ediyor. Atkins antrenmanları için belli bir marka torba kullanıyor ancak kendiniz alıp ağırlığı dilediğiniz gibi de doldurabilirsiniz.

Başlangıçta 12-15 kilo uygundur. "Torbayı alıp mahallenizde yürüyün ya da yokuş yukarı koşun" diyor. "Bunu birkaç hafta yaptıktan sonra her hafta 2,5 kilo ekleyerek en sonunda 25-35 kiloya kadar çıkın." Sonrasında clean, shoulder press ve thruster gibi hareketlerde bar yerine torba kullanmaya başlayın. Diğer bir yarış cismi olarak kovada da Atkins'in sevdiği teknik, hiçbir koruyucu donanım olmadan ayı sarılması tekniği. "Ön kollarıma yen takarak derimi korumaya çalışmıyorum" diyor. "Hareketi daha çok yaptıkça deriniz kalınlaşıp sertleşiyor. İşi basit tutun!" Ancak kovanın uçları göğsü ve karnı kesebileceği için Atkins haftada bir kereden fazla yapmayın diyor; böylece kesikler iyileşecek zaman bulurlar. "Hiç güzel bir şey değil" diyor, "ama yarışın bir parçası." Çok az bir paraya alabileceğiniz bir kovanın içini çakıl, kum ya da taşla doldurarak çalışabilirsiniz. Atkins sonrasında kovayı kaldırıp yokuş yukarı taşımanızı öneriyor. Taşınan cisim ne olursa olsun Atkins ağırlıktan çok hacme önem verin diyor. "Ağır bir kum torbasını 5-6 kez kaldırmak kas inşasında muazzam etki yaratır" diyor, "ama uzun bir yokuşta ara vermeden taşıyabilmeniz için torbanızın orta ağırlıkta olması lazım."

YARIŞA HAZIR

TUHAF CİSİMLE LUNGE YÜRÜYÜŞÜ

1. 22KG KUM TORBASIYLA 100 LUNGE
2. 22KG KOVAYLA 100 LUNGE
3. 15KG KUM TORBALARIYLA 100 LUNGE

Yazan **M&F *Editors***

BEL KORUMA

Belinizi en iyi şekilde korumak için yoganın en iyi hareketlerinden S esnemesi yapın.

Yoga sözcüğünü duyar duymaz aklınızda dar taylar giymiş, tuhaf pozisyonlara giren ve "Keşke duş da alsalar" diyeceğiniz kadınların belirdiğini tahmin edebiliyorum. Balance Studios yoga stüdyosunun kurucusu ve *Yoga for Fighters* kitabının yazarı Phil Migliarese ağırlık kaldıranlara özellikle bu esneme hareketini tavsiye ediyor. Migliarese aktif, kaslı erkeklere en sevdiği esneme hareketlerinden biri olan S esnemesini gösteriyor. "Belinizi koruyup daha ileri eğilmenizi sağlıyor" diyor, "özellikle de bacaklarının yanları tutuk olan adamlara iyi gelir." Antrenmandan önce, sonra ya da günün istediğiniz bir vaktinde yapabilirsiniz. Her hali iyi!

RAHAT OLUN

Vücudunuzu çok ileri zorlamayın. Yavaş başlayıp hareket aralığınızı zamanla genişletin.

YAPILIŞI

S ESNEMESİ

1 **BİR BACAĞINIZI** 90 derece büküp önünüze alarak yere oturun, ayağınızı dışa döndürüp aynı taraftaki elinizi yanınızda yere sabitleyin. Diğer bacak arkanızda olsun. Öndeki topuğunuzu diğer elinizle yere bastırarak sabit tutun.

2 **GÖĞSÜNÜZÜN ORTA KISMINI** kavalkemiğinizin orta kısmıyla aynı hizaya getirin. Yavaşça kavalkemiğinize doğru eğilin, bu pozda maksimum 10 nefes durun ve ardından geri kalkın.

3 **DİĞER BACAKLA TEKRAR EDİN.**

Fotoğraflar ***Steve Boyle***

Yazan ***Kevin Gray***

KIŞ GELİYOR

Ve kışla beraber mevsimsel depresyon da! Depresyona karşı hazırlıklı olmanız için beş tavsiye.

Havalar soğuyup günler kısalmaya başlayınca hepimizde bir durgunluk görülür. Belki de daha gün doğmadan işe yollanıyorsunuzdur. Ya da sadece sıcak günleri özlüyorsunuzdur. Ancak Harvard Tıp Fakültesi öğretim görevlisi Nada Milosavljevic durumun daha ciddi olabileceğine işaret ediyor. Mevsimsel Duygu Bozukluğu (MDB) her yıl nüfusun %5'ini etkileyen bir çeşit depresyondur. MBD herkesin başına gelebilir. O yüzden bu kış belirtileri önceden bilip duruma el koymanız için sizi aydınlatmak istedik.

1 AKTİF KALIN

"Hareketli vücut endorfin ve diğer iyi hissettiren hormonları daha çok salgılayarak morali yükseltebilir" diyor Milosavljevic. Yani kış uykusuna yatmak yerine bol bol egzersiz yapın.

2 IŞIK TERAPİSİ YAPTIRIN

Mümkünse güneş ışığına çıkın. Değilse karanlık aylarda daha çok ışık görmenizi sağlayan ışık kutularını deneyin. Morötesi ışınlarını süzen tiplerinden alın ve her gün 10 bin lüks gücünde 20-60 dakika uygulayın.

3 FARKINDALIĞINIZI ARTTIRIN

Bilişsel davranış terapilerinden bahsediyorum. "Bu sayede MBD'nin tetikleyicileri ve belirtileriyle baş etmeniz kolaylaşır" diyor Milosavljevic. Yani durum üzerinde farkındalığınızı arttırarak mevsimsel depresyonun etkilerini azaltabilirsiniz.

4 BOL BOL D VİTAMİNİ ALIN

D vitamini eksikliği depresyona ve halsizliğe yol açabilir. Ve kış aylarında D vitamininin en iyi kaynağı olan güneş bizden saklandığı için bu dönemdeki risk daha büyüktür. D vitamini takviyeleri alarak ya da somon, yumurta ve süt tüketerek D vitamininden eksik kalmayın. Hatta D vitamini seviyelerinizi ölçtürerek daha sistematik yaklaşın.

5 YARDIM ALIN

"Belirtilerinden haberdar olup sınırlarınızı bilmeniz çok önemli" diyor Milosavljevic. Günlük aktivitelerinizi etkili şekilde yapamıyorsanız ya da ruh haliniz umutsuzluğa ya da üzüntüye dönüşüyorsa profesyonel yardım almakta gecikmeyin.

SHUTTERSTOCK

5 REAR DELT RAISE YAPMAMA SEBEBİ

Rear-delt raise hareketinde bu hataları yapmayarak daha geniş omuzlara sahip olun.

Sağlam arka omuzların yarattığı o kalın ve estetik görüntüyü elde etmenin en etkili yolu raise yapmaktır. Yanlış yaptığınızda omuzlarınızda hiçbir gelişme göremezsiniz. Zamanınızı boşa harcamanızı istemediğimiz için muhtemelen yaptığınız bu hataları bir an önce düzeltin!

DÜZELTİN

REAR-DELT HATALARI

1 Çok ağır kaldırıyorsunuz

Yüksek ağırlıkları row ve press hareketlerine saklayın. Aksi halde kasın çalıştığını hissedemezsiniz. Arka omuzları çalıştırırken yüksek ağırlık kullandığınız hareketler yok değil ama rear-delt raise hareketinde düşük ağırlıkla çalışın!

2 Kürekkemiği kontrolünüz zayıf

Tüm üst vücut hareketlerinde olduğu gibi bu harekette de kürekkemiği kontrolü çok önemlidir. Kürekkemikleriniz yana da öne doğru kayarsa hareket romboid odaklı bir egzersize döner. Ve eğer birbirine çeker ve silkerseniz de kanat kasları devreye girer. Kürekkemiklerinizi arka cebinize koyduğunuzu düşünerek arka omuzları izole edin.

3 Yeterince tekrar yapmıyorsunuz

Arka omuzlar hacme tepki verir. 15-20 tekrarlı 3-5 setle başlayın. Eğer dinlendurakla ya da drop set gibi yoğunluk setleri yapıyorsanız da tekrar sayısını 100'e kadar çıkarabilirsiniz ama tercih edilen tekrar aralığı 50-60'dır.

4 Neredeyse hiç yapmıyorsunuz

Küçük bir kas olarak arka omuzlar çabuk toparlandığı için haftada iki kez çalıştırmanız yeterlidir. Üst vücut gününde, mesela, rear-delt raise ve chest flye hareketlerini süper set yapabilir ya da göğüs/omuz gününde bench press'ten sonra düşük ağırlıkla yapabilirsiniz.

5 Tekrarları hissetmiyorsunuz

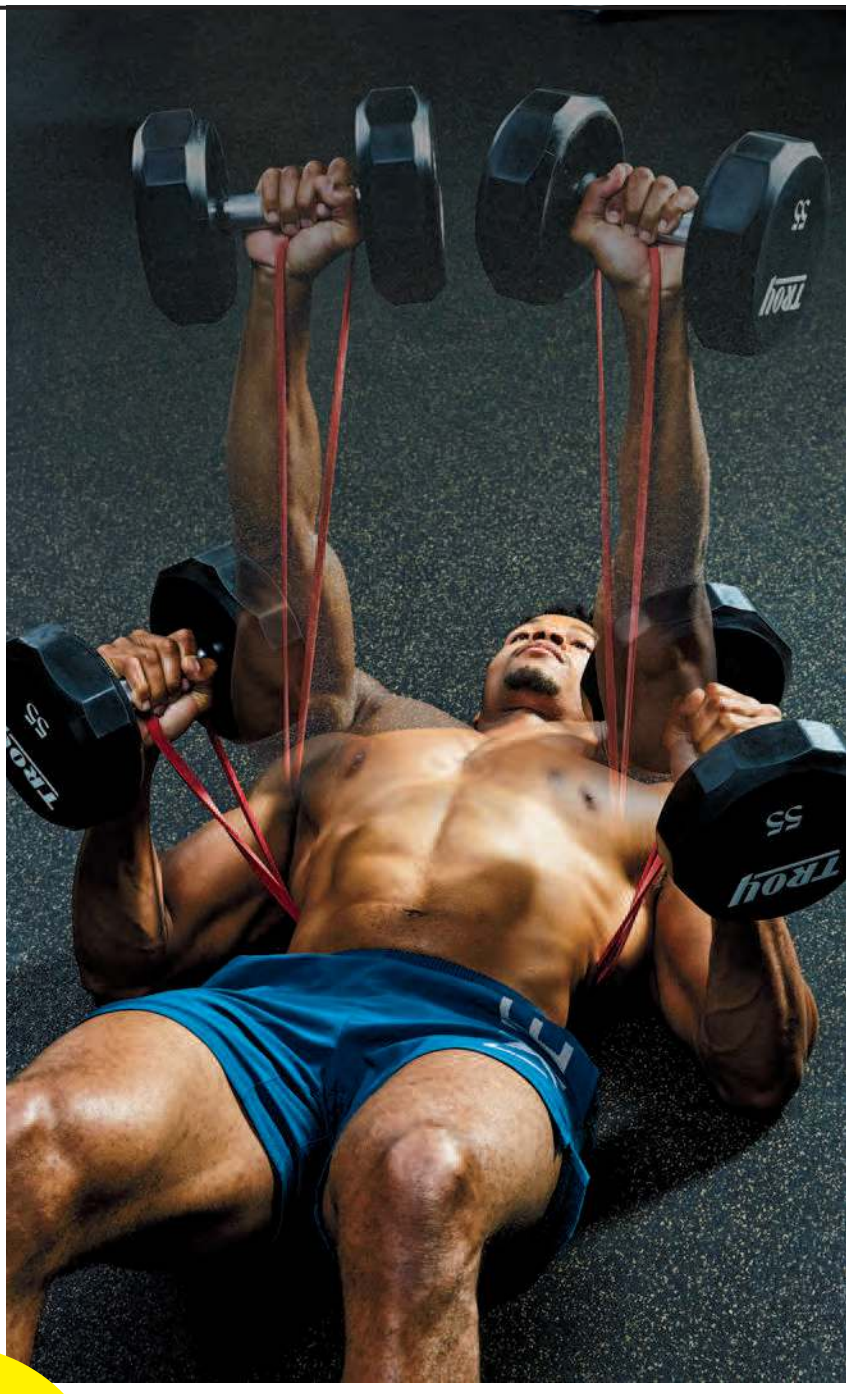
Sırtüstü sehpaya uzanıp ağırlıkları oraya buraya savurarak rear-delt raise yapılmaz. Bu harekette kas-zihin bağlantısı elzemdir. Hareketi sadece ve sadece arka omuzlarda hissetmeye odaklanın.

EDGAR ARTIGA

Yazan ***Kevin Gray***

ANTRENMAN BANDI

Üst vücut cilası için bandı ve dambılları çekiştiriyoruz.



Bant mı dambıl mı tartışması henüz bitmiş değil; her iki taraf da birinin daha faydalı olduğunu savunuyor. Fakat biz bu sorunu çözmüş olabiliriz. Banded DB floor press hareketi antrenmandan ödün vermek zorunda kalmadan bu iki aletten de tam verim alınmasını sağlıyor.

NEDEN?

Trooper Fitness antrenörü ve ortağı Jennife Romanelli, "İster banttan ister serbest ağırlıktan gelsin direnç kas üstünde baskı yaratır" diyor. Diğer bir deyişle vücut ikisi arasındaki farkı bilemez! Ancak her ikisini aynı anda kullanarak "kası aralıksız baskı altında tutarak güç üretimini arttırıyorsunuz."

NE ZAMAN?

Romanelli bu hareketin süper bir üst vücut ya da göğüs cilası olduğunu söylüyor, zira bant göğüs, omuz ve triceps kasları üstünde baskı oluşturuyor. "Antren-manlarımı bantla bitirmeyi çok seviyorum" diyor. "Emniyetli ve etkili bir pump etkisi yaratıyor."

PRO TÜYO
Romanelli'nin tavsiyesine göre bu hareketin negatifin her tekrarında dirseklerinizin yere değdirin.

NASIL?

Sırtınızın orta yerine uzun bir bant dolayın ve düğümlü uçlarını ellerinizle tutun. Bacaklar düz ve önünüze uzatılmış şekilde yerde oturun. İki elinize birer orta-yüksek ağırlıkta dambıl alıp uzanın. Ellerde dambıllarla bandı presleyin.

DENEYİN

BANDED FLOOR PRESS

HAREKET	SET	TEKRAR
BANDED DUMBBELL FLOOR PRESS	3	15

Fotoğraflar ***Marius Bugge***

#BENİMYERİMBURASI

ANADOLU EFES 1976

MÜCADELE VE HEYECAN

SEVENLERİN YERİ BURASI!

KOMBİNELER İÇİN

TIX BOX

@AnadoluEfesSK

AnadoluEfeSK.org

Yazan *Nate Forster*

AMERİKAN USULÜ

Bir sonraki metabolizma döngünüzde American kettlebell swing yaparak ağırlığı baş üzerine kaldırın.

İyi bir koçun gözetimi altında girya aletiyle çalışan herkes bu ilkel görünümlü aletin patlayıcı kuvveti geliştiren, yağları yakan ve arka kas takımının kuvvetini ve dengesini iyileştiren muazzam bir alet olduğunu gayet iyi bilir. Ancak giryayı savurmanın tek bir yolu yok. CrossFit'çiler giryayı, Rus sürümünden farklı olarak vücuda daha yakın çekilip baş üzerine sallandığı Amerikan versiyonuyla kullanmayı daha çok tercih ediyorlar. Kalçalardan yukarı ittiriyorsunuz ancak Rus sürümüne nispeten omuzlara daha çok yükleniyor. Hareketin zorluğunu aşmanın tek yolu bol bol tekrar etmek! Harekette ustalaşın ve şekilli kalçalar, omuzlar ve ön kollara merhaba deyin!

HIZLI TÜYO
Giryayı bu fotoğraftaki gibi tutun böylece hareketi daha etkili ve kontrollü tamamlamış olacaksınız.

IAN SPANIER

SALLA!

AMERICAN KETTLEBELL SWING

HAREKET

Kalçalardan yaylanın, dizlerinizi büküp sırtınızı düz tutun. Kalçalar açıldığında poponuzu sıkın ve başınızı ileri doğru iterken kollarınızı baş üzerinde kilitleyin. Girya vücudunuza yakın dursun. Tüm gücün kalçalardan alındığı upright row ile tam açmalı Russian swing hareketlerinin bir karması gibidir.

ANTRENMAN

Hareketten tam verim almanın yolu MetCons'a yedirmektir. Aşağıdakileri deneyin:

SÜREYE GÖRE 4 TUR

HAREKET	TEKRAR
RUN	200 METRE
AMERICAN KB SWING	15
TOES TO BAR	15

SÜREYE GÖRE 5 TUR

DOUBLE UNDER	200 METRE
AMERICAN KB SWING	15
POWER CLEAN	5 x 60 KG

Temeli çok sağlam bir dünya kurduk!

35 yılda 35.000'den fazla konut üretmiş olan Ağaoğlu çatısı altında, 500.000'den fazla kişiye, 50.000'den fazla sosyal medya kullanıcısına ve MyClub Now Dergisi ile 300.000'den fazla kişiye erişiyoruz.

Siz de yerinizi alın!

MyClub'World
0216 687 14 14

MyClub'Bahçelievler
0212 505 80 00

www.myclub.com

Ağaoğlu MyClub! Fitness & Life Centers

SPOTIFY /MyClub_Fitness
FACEBOOK /MyClub_Fitness
INSTAGRAM /MyClub_Fitness
TWITTER /MyClub_Fitness

Yazan *Melih COLOGLU*

FİTLİK VE SAĞLIK ARASINDAKİ FARK

Estetik vücut ile sağlıklı bir vücut arasındaki önem.

Fitlik (fitness) ve sağlık arasındaki fark konusu çoğu kişinin aklına karıştıran bir soru. İkisi arasındaki farkı şöyle anlatayım: Karşımızda gayet dengeli bir fiziğe sahip fit görünümlü bir kişi var diyelim. Bu kişi haftada beş kez antrenman yapıyor, doğru miktarlarda kalori alıyor ve tüm bunların sayesinde başarılı ve dengeli bir fiziğe sahip oluyor. Yine bu kişi sağlıklı bir kiloya da sahip olabilir ancak eğer aldığı kalorilerin çoğu sağlıksız yağlar, basit şekerler ve nitratlı gıdalardan oluşuyorsa, bu, kişide bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Kişinin damarlarının tıkanmasına, kalp rahatsızlıklarına yakalanmasına neden olabilir. Sadece fit ya da sağlıklı olmak yerine hem sağlıklı hem de fit olabilmeniz için uygulayabileceğiniz önerilerim var.

SAĞLIKLI VE FİT OLMAK İÇİN 5 TÜYO

1- Vücut kitle endeksiniz (BMI) sınırlarında kalın. BMI boyun ağırlığa orantısı demektir.

2- Yüksek lif, yağsız protein, sağlıklı yağ, sebze ve meyve ile yeterli miktarda su içeren dengeli bir beslenme düzeni tutturun.

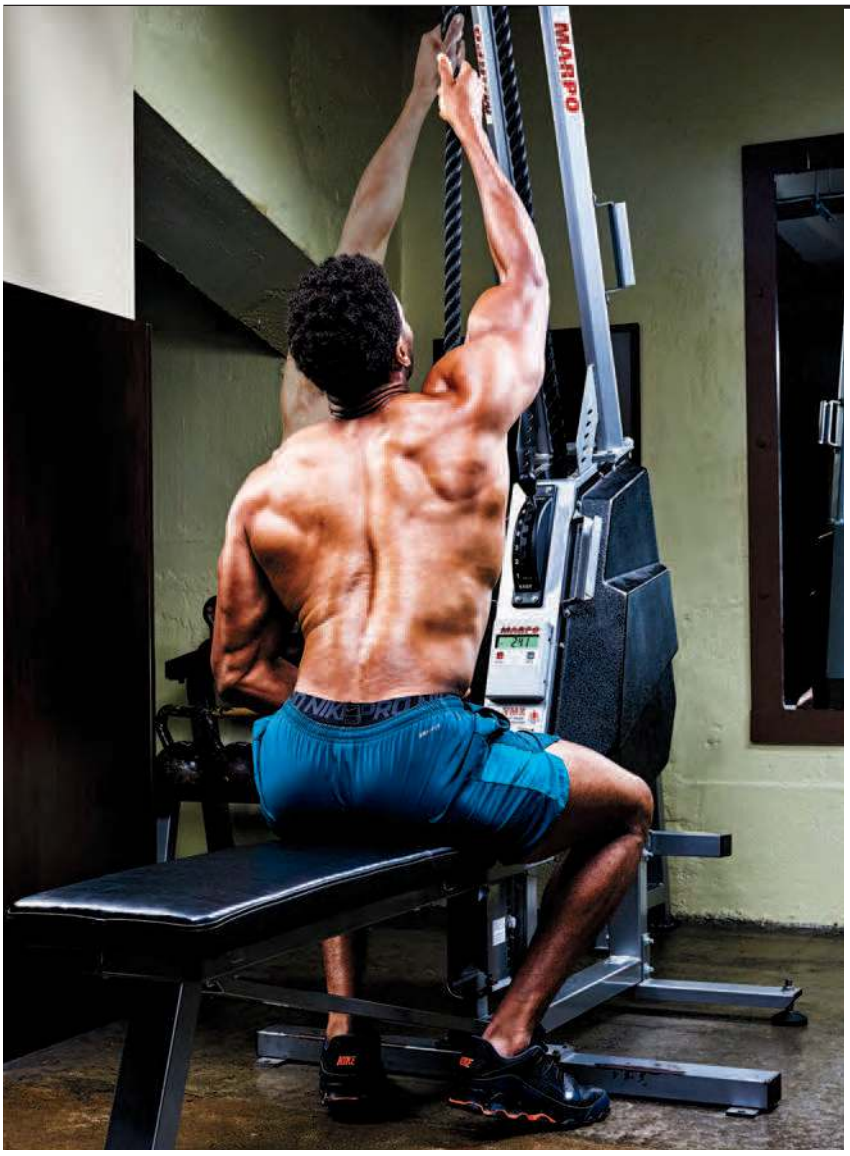
3- Organik gıdalarla beslenmeye bakın.

4- Basit şeker içeriği düşük olan gıdalara yönelin.

5- Kalp-damar sağlığını geliştiren direnç antrenmanı planına göre çalışın.

TAKİP ET
Muscle & Fitness Türkiye Kapak modeli ve yazarı
covermodelphysique

Yazan ***Eric Velazquez***



GÜÇ TIRMANIŞI

Sırtı geliştiren, kavrama kuvvetini sağlamlaştıran bu kardiyo aleti o kadar paraya değer mi? İnceledik.

Halata en son lise yıllarında beden eğitimi dersinde tırmandıysanız o anları tekrar hatırlasanız iyi edersiniz. Halata tırmanmak sırt, biceps ve ön kolları büyütürken kavrama kuvvetini ve merkezi sağlamlaştırıyor. Keşke halata tırmanmanın halata tırmanmadan bir yolu olsaydı... Teknoloji feryadımızı duymuş olacak ki rahat alanınızı terk etmek zorunda kalmadan halat tırmanma çalışması yapabileceğiniz bir yol buldu. My State of Fitness salonunun sahibi (mystateoffitness.com) Justin Grinnell bu aletin ayrıca eklemlere ve ellere de dost olduğunu söylüyor. Spor salonundaki birçok pulldown makinesi gibi halat tırmanma aletleri de üst vücut kas takımını hedefleyen etkili bir ekipmandır. Ancak bu aleti görebileceğiniz spor salonu sayısı bir elin parmaklarını geçmez. Grinnell zeminden tavana yükselen bu aletin yerine başka bir şey koyamayacağınızı, kuvvet ve atletikliği aynı anda bu kadar etkili sınayan başka bir alet olmadığını söylüyor. Eğer gittiğiniz salonda varsa kesinlikle kullanın. Ancak yoksa da merdiven aletleri de benzer bir işlev görüyor. Peki, antrenman rutininize nasıl ekleyebilirsiniz? "Sırt gününde lat pulldown yerine temel çekme hareketiniz olsun. Antrenmanın sonunda ya sonuna yakın bir zamanda yaparsanız kavrama kuvvetinizi bitirir ve diğer çekme hareketlerinde sizi sınırlar." Eğer yeni bir spor salonuna yazılmayı düşünüyorsanız bu aletten var mı diye bir bakın. Ya da evinizde spor salonu gibi bir lüksünüz varsa satın da alabilirsiniz ancak çok ucuz olmadığını söyleyelim. Tamam, havalı ve çok etkili bir alet ama sprintten sonra ister süper set olarak isterseniz de koşu bandı sprintinden sonra normal çalışma seti olarak pulldown yaptığınızda da benzer etkileri görebiliyorsunuz. Kararınız hangisi olursa olsun tadını çıkarın. Antrenmanınızı canlandıracak yeni yollar bulmak vücut gelişiminize de doğrudan etki edecektir.

KULLANIN
15 saniye çalışın, 30 saniye dinlenin ve bunu 8-10 kez tekrarlayın.

MARIUS BUGGE

Yazan **M&F *Editorleri***

AĞIRLIK MERKEZİ

Üç turluk vücut ağırlığı döngüsüyle vücudunuzu tepeden tırnağa çalıştırın.

NEDİR?

Sadece vücut ağırlığı kullanılarak yapılan, baştan ayağa tüm büyük kas gruplarına vuran ve aralarda dinlenme molası olmayan tüm-vücut antrenmanıdır. Hedef kusursuz formda durmadan seti tamamlamaktır.

NE ZAMAN YAPILIR?

Tek başına bir antrenman olarak ya da enerjiniz kalırsa antrenman seansından sonra yapabilirsiniz.

PERFORMANS TÜYOSU

Yan lunge ve amutta omza dokunma gibi yüksek tekrarlı hareketlerde setleri küçük setlere bölerek çabucak tükenmeyin. Güçlendikçe ve sağlamlaştıkça bütün hareketleri arada mola vermeden yapabildiğinizi göreceksiniz.

YAPILIŞI

ÜST VÜCUT İDMANI

TALİMAT: Hareket ya da tur aralarında mola vermeden üç tur tamamlayın.

HAREKET	TEKRAR
SQUAT STEPUP*	HER BİR YANA 15
HANDSTAND SHOULDER TOUCH	20
PULLUP	10
BURPEE BOX JUMP	10
SIDE LUNGE	HER BİR YANA 20
DECLINE PUSHUP	15
HANGING LEG RAISE	10
PLANK HIP DIP	HER BİR YANA 20

**Sizi zorlayan bir yükseklikteki stepin yanında durun; tek ayakla yere squat yaparken diğer ayağınızı stepe koyun.*

EDGAR ARTIGA

MATRIX

NEW FORMULA

Hareketi hisset...

Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül

- ✓ 3000 mg L-KARNITIN
- ✓ 500 mg BETA ALANIN
- ✓ 500 mg TAURIN
- ✓ 100 mg KAFEIN
- ✓ 16 mg VITAMIN B3
- ✓ 1.4 mg VITAMIN B6

20'Lİ PAKET 129₺

Kullanım Şekli

Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

Uyarı: İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

EBRU ERYENER

DİZ VE SORUNLARI

Diz vücudun en büyük eklemidir ve hareket etmemizde hayati bir önemi vardır.

Diz, vücudun tüm yükünü taşıyan çok önemli bir organdır. Diz sağlığında yaşanan sorunlar, aşırı yüklenmenin etkisiyle spor yaparken de bazı problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Dize yük binmesi ile kıkırdak problemleri meydana gelebilir. Kıkırdak, eklem uçlarındaki iki kemiğin birleştiği yeri kaplayan kaygan ve parlak yapıdır.
Alttaki kemikten ve eklem sıvısından beslenir.
Kıkırdak sorunlarının ortaya çıkması durumunda, hareket ve aktivasyonda problemler ortaya çıkar Aşırı hareket, ya da ağırlığın bir tarafa yüklenmesi gibi nedenlerle ortaya çıkan eklem ağrıları yaşlılarda olduğu gibi gençlerde de görülebilir.
Eklem sorunları erken fark edilirse spor ve egzersiz yardımıyla düzeltilebilir. Dize aşırı yüklenme, yoğun aktivite halinde olma, dizi açıp bükme gerektiren sporlar, koşu, step, çok fazla merdiven inip çıkma gibi sebepler bu tür diz problemlerini ortaya çıkarabilmektedir.

Spor yapmak, diz eklemi ve kıkırdak problemlerini daha da fazla artırabilir.

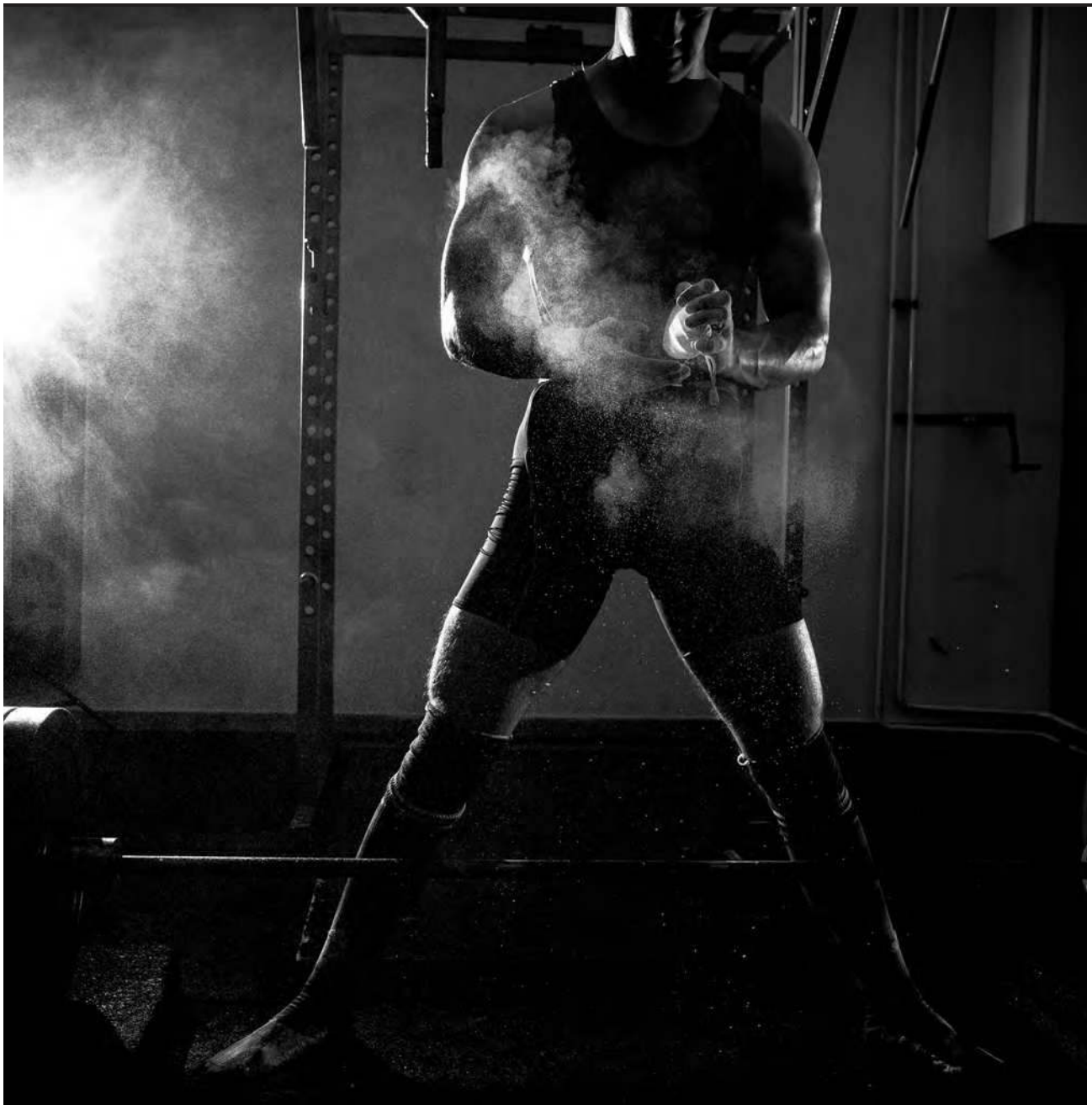
Kıkırdak problemleri olan kişiler spor yaptıkları zaman bazı sorunlar daha belirgin bir hale gelebilir. Bu kişilerin diz adalelerini güçlendirmeleri gerekir. Dizlerinde sağlık sorunu olan kişiler, dizi bükme ve açma gerektiren hareketlerden kaçınmalıdır . Bu kişilerin daha az merdiven inip çıkmaları, step yapmaları ve kürek çekmeleri gerekmektedir.
Diz adalelerini kuvvetlendirdikten sonra düz yolda yürüyüş, koşu ve yüzme sporları yapmak yararlı olabilir. Eklem rahatsızlığı olan kişilerin yüzerken kurbağalama stilinden kaçınmalısınız. Diz de en çok görülen sağlık problemleri özellikle sporcularda menisküs ve ön çapraz bağ yırtıklarıdır. Patella problemleri ve diz eklemi kireçlenmesi de yaygın görülen sağlık sorunlardır .
Dizin sabitliğini yan bağlar ve çapraz bağlar sağlar. Çapraz bağlar, diz ekleminin içinde uyluk (femur) ve kaval(tibia) kemiğini bağlar.
Bu bağlar kısa bir halat gibi bu iki

kemiği sıkıca birbirine bağlar, diz bükülürken ve açılırken gerekli olan sabitliği sağlarlar.

Sağlıklı beslenmenin diz eklemi ve kıkırdak hastalıkları üzerinde etkileri bulunur.
Bu tür hastalıkların tedavisi için genel anlamda sağlıklı beslenme de çok önemlidir. Bol bol su içmek, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek, vitaminlere ve proteinlere önem vermek en iyi çözüm yollarındandır. Yani sağlıklı beslenme konusunda neler tavsiye ediliyorsa, aynısı kıkırdak sağlığı için de geçerlidir.

Tüm bunların dışında bir de spor esnasında ya da hareket ederken eklemlerden gelen sesler, çıtırtılar, kıtırtılar bazen dikkat çekici seviyelerde olabilmektedir. Genelde birçoğumuzdan gelir bu sesler.
Bu sesler kafamızda birçok kez soru işareti oluşturmaktadır. Ama çoğu zaman korkulacak bir durum yoktur. Eklemlerin yapısında yer alan koruma amaçlı eklemi saran kapsül yapısının içerisinde eklem sıvısı bulunmaktadır ve bu sayede eklem yağlanmışçasına kaygan bir zemin üzerinde tutunurken, iyi beslenmeleri de sağlanır. Ancak bu sıvının içerisinde besinler ve çeşitli çözünmüş gazlar da yer alır. Örneğin günlük yaşantımız esnasında yürürken, yerden kalkarken sıklıkla diz ve kalça eklemlerinden duyulan kütleme sesinin temelinde biyomekanik sebepler yatmaktadır. Eklem kapsülü esner ve sıvının içindeki hava basıncı azalır. Bu bir vakum etkisi yaratır ve gazlar tekrar dolmaya başlar fakat bu esnada çıkan gazların oluşturduğu baloncuklar gürültülü bir şekilde patlar. Ekleminiz böyle bir gaz boşalmasından sonra tekrar bükülse bile tekrar çıtlatma sesi çıkartmaz çünkü bu sesi çıkartmak için sıvının içinin tekrar gazla dolması gerekmektedir.
Eklemlerden gelen bu sesin romatizmaya sebep olduğu bilimsel olarak kanıtlanmamıştır.
Eklemlerden gelen çıtlama seslerinin diğer sebepleri tendon ve bağ dokuları olabilir.
Eklemlerin üzerindeki tendonlar aniden kaydığında çıtlama sesi çıkabilir. Ama yine de eklemlerden gelen sese kulak verin ve doktorunuza danışın.

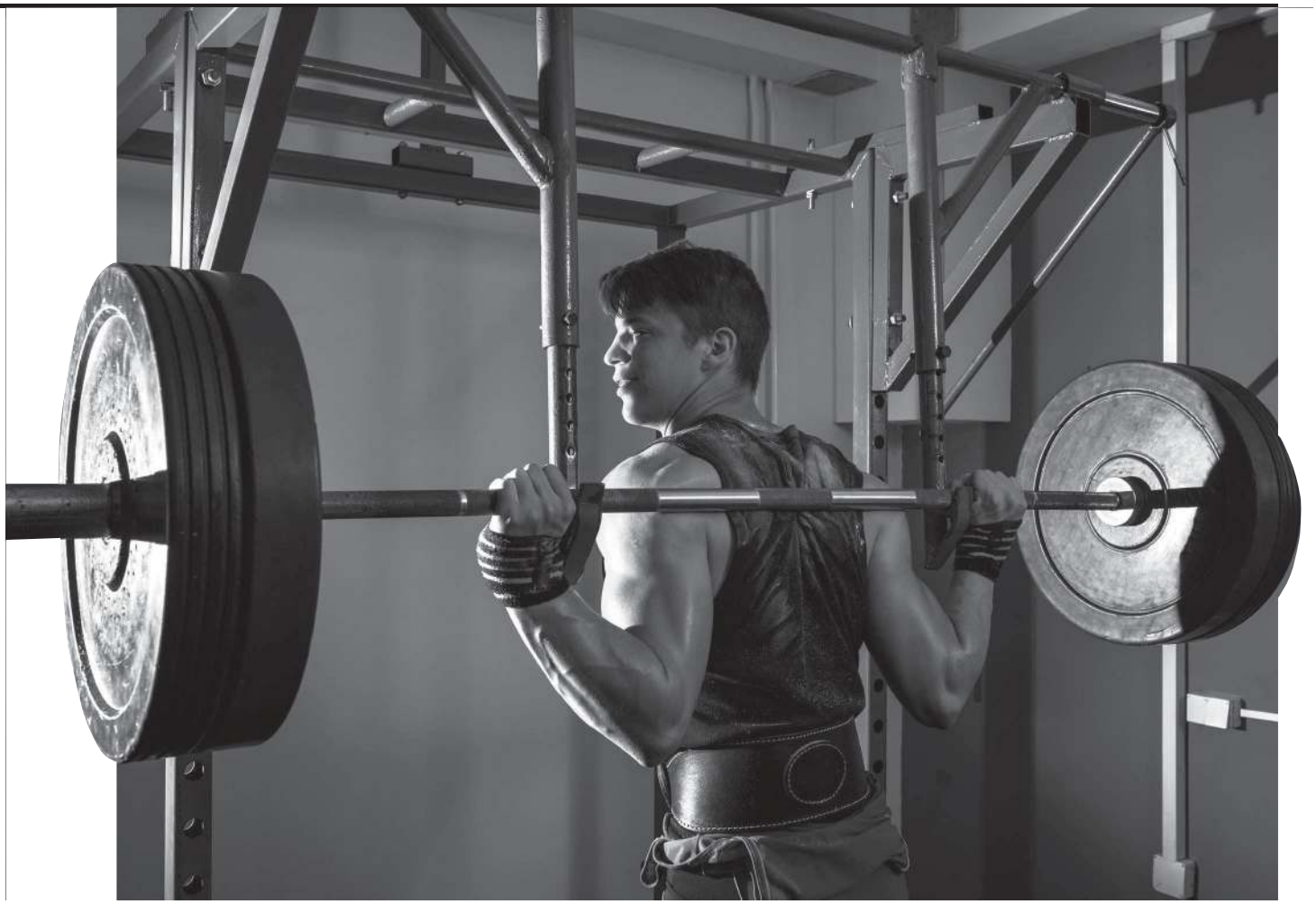
TAKİP ET
Personal Trainer, Mobility Trainer ve CrossFit atlet Ebru Eryener
ebrueryener78
eryenerebru1978@gmail.com



GELİŞİM ÇAĞINDA FİTNESS

Bizler de gelişim çağında adolesan dönemde herkes gibi güzel ve fit bir vücut hayal ederdik. Bu hem sosyal olmamızı hem de sağlıklı ve güçlü olmamızı sağlardı.

Profesyonel olarak bir spor branşı ile uğraşanların haricinde soluğu fitness ve bodybuilding salonlarında alan gençlerimizin dikkat edeceği, belki de onların bir hayat boyu sağlıklarını etkileyecek konuları sizlerle paylaşmak istiyorum bu sayıda. Öncelikle şunu herkesin çok iyi bilmesi gerekir, kas gelişimi için total yeterli bir beslenme planı ve gerekli görüldüğü takdirde ergojenik yardım adı altında kullanılacak, uzman kontrolünde alınacak destekler yeterli olacaktır. Ergojenik destek kullanmak ve kas hücresinde antrenman ile birlikte protein sentezini artırmak başka bir bakış açısı, steroid kullanımı ile istenilen sonuca gitmeyi planlamak çok başka bir durumdur. İnsanın ilerleyen yıllarda kanser hastalığına yakalanmasını bile tetikleyebilecek ve dünyada



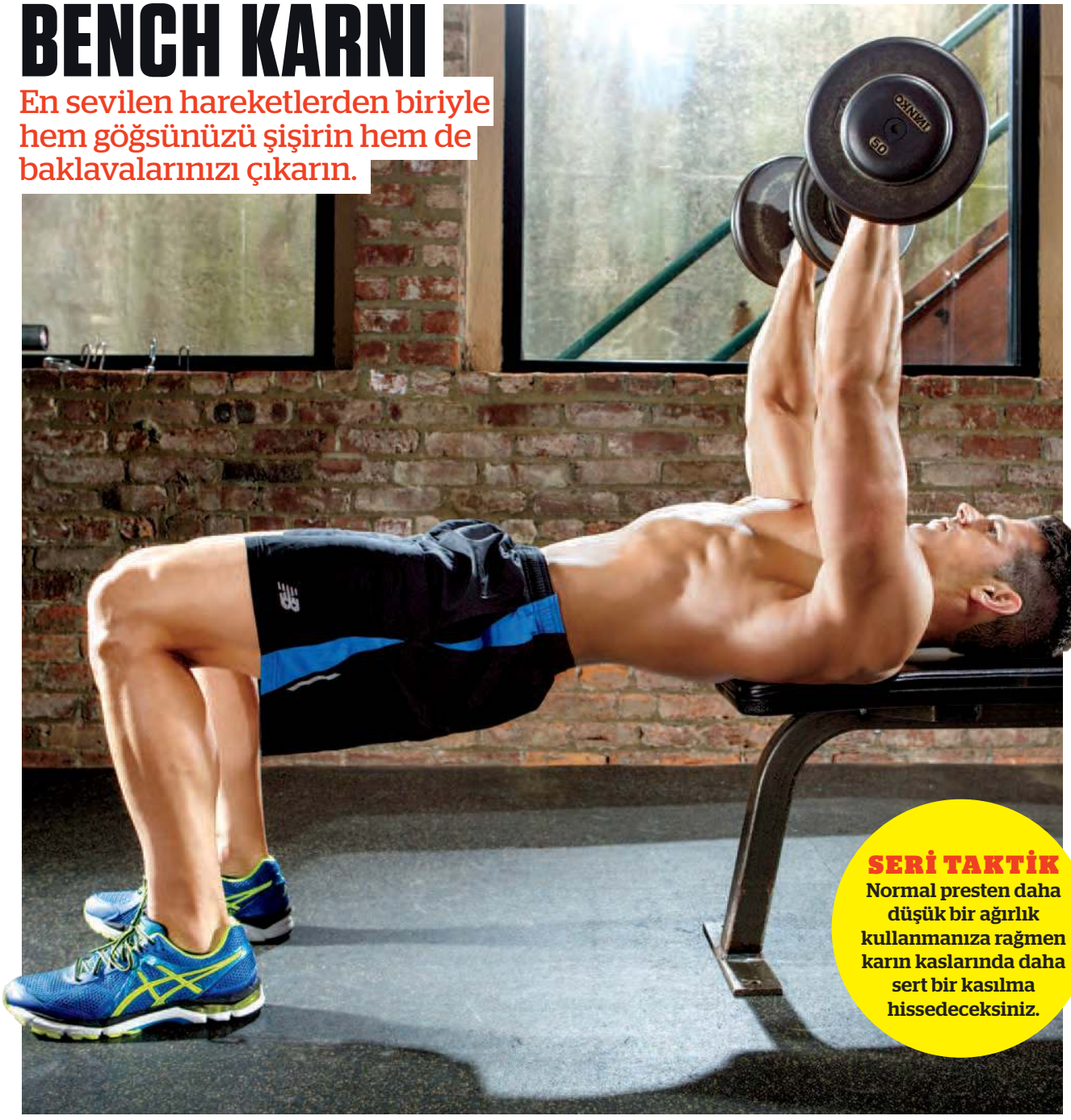
sportif amaçlı kullanımı yasaklanan doping maddeleri insan fizyolojisini metabolizmasını yerle bir eder. Tabi ki fiziksel gelişimde eksiklik görülmüş doktor kontrolünde uygulanan "cure" lerden bahsetmiyorum. Bahsetmeye çalıştığım şey gencecik yaşta güzel bir vücuda sahip olmak için almadığı steroid türevi, büyüme hormonu ve doping maddesi kalmayan bunları illegal yollardan antrenörlük ile ilgili ve doktorlukla ilgili bir uzmanlığı olmayan insanlardan yüklü paralar karşılığında satın almaları ve kullanmalarından bahsediyorum. Yıllardır profesyonel sporcuları ve takımları çalıştırıyorum. Doğru beslenme, doğru antrenman planlaması ve rutini sizi başarıya her zaman götürdüğünü gördüm. Antrenman prensibi olarak benimsediğimiz hep daha fazla felsefesi aslında doping kullanımında karşımıza psikolojik bir bariyer olarak çıkar. Kendisini hiçbir zaman yeterli görmeyen kişi daha fazlasını almaya başlar.Zaman içerisinde hareket mekaniği bozulan, metabolizması stabil olmayan, vücut ısısı regülasyonu sürekli değişen, sürekli sinirlilik hali yaşayan (roid rage), kas tonusu biraz düştüğünde kendini depresyona sokan, ileri yaşlarda kanser riski bulunan bir durumdan bahsediyoruz. Bir antrenör olarak ve spor yapan bir birey olarak bilmez gereken gelişim çağında bulunan her insan doğru ve bilimsel bir antrenman methodu ile süper fit bir vücuda sahip olabilir. Amaçlarımızdan biri antrenman ile kas hücresinin protein ihtiyacını artırmak (protein intake and Athletic performance, Lemon PW.et al.,sport med.,1991) ve ihtiyacı olan protein ve enerji seviyesini beslenme ile vücuda verebilmek... Özetle sizi başarıya götürecek olan budur, avuç dolusu alınan doping maddesi değil, antrenman motivasyonunuz ve doğru antrenman planlamasıdır. Eğer 14-20 yaş aralığında bir bireyseniz ve sizin çocuğunuz fitness sporu ile uğraşıyorsa dikkat etmeniz gereken konular; kademeli gelişen bir teknik ve yoğunlukta fitness programı ile çalışmak, içerisinde basit şeker barındırmayan, yeterli yağ, karbohidrat ve protein içeren dengeli bir performans beslenmesi, ve sürece inanmak...

TAKİP ET
Anadolu Efes'in atletik performans koçu ve egzersiz fizyoloğu
ozansirikci

Yazan **M&F *Editörleri***

BENCH KARNI

En sevilen hareketlerden biriyle hem göğsünüzü şişirin hem de baklavalarınızı çıkarın.



SERİ TAKTİK
Normal presten daha düşük bir ağırlık kullanmanıza rağmen karın kaslarında daha sert bir kasılma hissedeceksiniz.

YAPILIŞI

KISMEN DESTEKLİ DUMBBELL BENCH

1 LIE ON A BENCH yapacakmışsınız gibi sehpaya uzanın ama sadece başınızı ve üst sırtınızı destekleyin. Kalçalarınızı yukarıda, merkezinizi de sıkı tutun.

2 AĞIRLIKLARI GÖĞSÜN üzerine presleyin. Normal DB press yapın ancak karnınızı sıkı tutarak kalçalarınızın düşmesine engel olun. Kalça kaslarınızı kasın.

BİLİYOR MUYDUNUZ?
Vücudunuzu yerden yüksek tutmak vücudun ağırlığı kaldırmasına yarayan bir tür spor sehpası etkisi yaratır ve merkezi artarak daha çok çalıştırır. Hareketi zorlaştırmak için tek seferde tek kolla basın.

EDGAR ARTIGA

POW3RD! 2.0

COMPLEX PRE-WORKOUT CONCENTRATE

PERFORMANSINI ARTTIR!*

SCITEC NUTRITION

WWW.SCITECNUTRITION.COM

*Bu ürünün formülünde 3g kreatin karışımı bulunmaktadır.
Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı arttırır.

Yazan ***Andrew Gutman*** // Düello ***Jim Smith***

5 DAKİKALIK DÜELLO

Bench'te sağlam olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Buradaki meydan okuma ile kendinizi sınadıktan sonra egonuzu biraz törpülemeye hazır olun.

TANIMI

Diesel Strength and Conditioning sahibi Jim Smith tarafından hazırlanan ve üst vücut kuvvetinizle dayanıklılığınızı sınayan zor mu zor bir bench press sınaması.strength and endurance.

İŞLEYİŞİ

Smith: "Beş dakika içerisinde vücut ağırlığınızı olabildiğince çok tekrarda kaldırıyorsunuz. İhtiyacını hissettiğiniz her an ağırlığı düşürebilirsiniz. Tek tavsiyem şu: Her seti bir veya iki tekrar eksik yapın, yoksa tükenirsiniz."

ZAMANI

Smith: "Haftada iki kez bench press yapıyorsanız, o zaman buradaki meydan okumayı yaptığınız bench press'lerin birinin yerine uygulayın. Haftada bir kez yapıyorsanız, o zaman tek seansınız bu olsun. Yapma sıklığınız da her dört ile sekiz haftada bir olsun."

YAPILIŞI

Buna girişmeden önce Smith omuzlarınızı hacimli çalışmayla ısıtmanızı ve kanat, triceps, sırt, göğüs ve omuz kaslarınıza yuvarlama köpüğü uygulamanızı tavsiye ediyor. Ayrıca şınav ve boş barla bench press gibi hareketlerle hazırlık yapın. Ardından barı vücut ağırlığınızın dengi yükle yükleyin. (Ya da vücut ağırlığınızı yuvarlayın. 93 kiloysanız 92 kilo ağırlık yükleyin mesela.) Süreölçeri beş dakikaya ayarlayıp aralarda minimum mola vererek çıkarabildiğiniz kadar tekrar çıkarın.

DÜELLO

BENCH GELİŞİMİ

TALİMAT: Tekrarlar hafta hafta azalırken ağırlığı yükseltin. Üç haftadan sonra sonuçlarınızı test edin.

HAFTA	SET	TEKRAR
1. HAFTA*	3	8
2. HAFTA*	5	5
3. HAFTA*	8	3
4. HAFTA (TEST)	5 DK.	MT

**Son setinizin ardından 90 saniye dinlenin. Sonra son setin ağırlığını %10 düşürüp maksimum tekrara zorlayın.*

KUVVET ÖLÇER

Smith'e göre güç tablonuz şöyle:

→ 20-30 tekrar = Eh

→ 31-40 tekrar = Fena sayılmaz

→ 41+ = Adamsın!

Fotoğraflar ***Per Bernal***

NUTREND®

25.YILIMIZA ÖZEL
%25 DAHA FAZLA

2250 G FİYATINA 2820 G

25 YEARS CHANGING THE
WORLD OF SPORTS NUTRITION

Bizi Takip Edin

www.nutrend.com.tr

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

BESLENME

BUZDOLABINDA BU AY NELER VAR?

BÜYÜK RESİM

SÜT ÜRÜNLERİ HAYAT KURTARIR

Teksas Üniversitesi Sağlık Bilimi Merkezi tarafından yapılan bir çalışmaya göre, buzdolabınızda tuttuğunuz o peynirler hayatınızı kurtarabilir. Araştırmada kalp hastalığı ve inme ile süt yağları arasında herhangi bir ilinti bulunamadı. Hatta süt yağındaki bir yağ asidi felci engelleyebiliyor. Yani yoğurdun, peynirin ve sütün tadını gönül rahatlığıyla çıkarabilirsiniz!

GRIPAD®

GET A GRIP ON YOUR WORKOUT

ANTRENMANINIZA SIKICA TUTUNUN

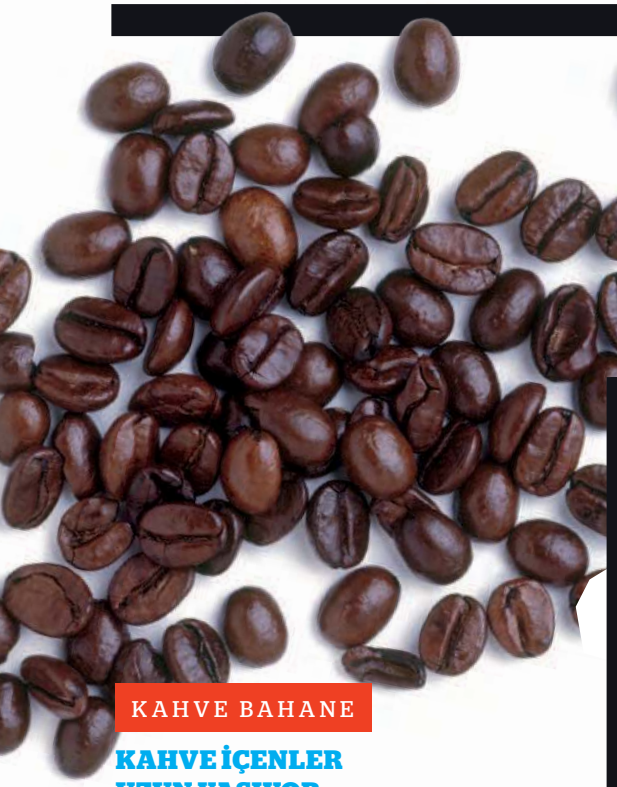
444 1 FIT (348)

www.gripad.com.tr

BALIK ARTISI

DAHA ÇOK ÖZEL AN İÇİN BALIK YİYİN

Sanırım başlık ilginizi hemen çekmiştir. Klinik Endokrinoloji ve Metabolizma Dergisinde çıkan bir çalışmada Omega-3 içeren balıklardan yiyen çiftlerin daha sık seks yaptıkları ve doğurganlık oranlarının arttığı görüldü. Yani baba olmak istiyor ya da eşinizle daha çok vakit geçirmek istiyorsanız, bol bol somon ve hamsi yiyin.



KAHVE BAHANE

KAHVE İÇENLER UZUN YAŞIYOR

Yarım milyon insan üzerinde 10 yıldır yürütülen bir çalışmada kahvenin sanıldığından daha sağlıklı olduğu bulundu. JAMA Dâhiliye Tıbbı dergisinde çıkan bir çalışmada, günde 250ml ila 2 litre kahve içen kişilerin, hiç kahve içmeyenlere nispeten erken ölüm riskinin daha az olduğu görüldü. Aynı şey kafeinsiz kahve için de geçerli olduğuna göre buradaki kilit nokta kafein değil, çekirdek oluyor.

PRO TÜYO

PROTEİN ALIMINI GÜNDE DÖRDE BÖLÜN

Uluslararası Sporcu Beslenmesi Derneği Dergisinde çıkan 2018 tarihli bir incelemeye göre optimal kas sentezi için günlük protein alımının güne yayılması daha faydalı. Vücut ağırlığının her bir kilosuna karşılık olarak günde dört kez 2g ilâ 3g arasında protein almanız öneriliyor ki bu da öğün başına 36-50g arasında proteine denk düşüyor.

MANGO ZAMANI

MANGO PEKLİĞE İYİ GELEBİLİR

Moleküler Beslenme ve Gıda Araştırmaları yayınında çıkan yeni bir çalışmada mangonun doğal kabızlık giderici olduğu bulundu. İçerdiği yüksek miktardaki lif ve de bazı polifenoller sayesinde mango süreğen pekliği iyileştirip bağırsak iltihaplanmalarını azaltabiliyor. Mangonun müthiş bir tadı olması da cabası!

UNUTMAYIN

ESMER PİRİNÇ BUNAMAYI ÖNLEYEBİLİR

Esmer mi yoksa beyaz pirinç mi gidip geliyorsanız yardımcı olalım: Japon araştırmacılar esmer pirincin Alzheimer gibi bilişsel hastalıkları önleyebilen besinler içerdiğini buldu. Daha iyi emilim ve sindirim için araştırmacılar pirinci yüksek basınçlı bir teknikle işleme soktu. Sonuç olarak esmer pirincin daha besleyici olduğu bulundu.

Yazan ***Jeff Tomko***

TATLI BAŞARI

JEFF TOMKO'nun hazırladığı tarifle çikolatanın tadını çıkararak da beslenme hedeflerinizde tam gaz ilerleyebilirsiniz.

Temiz beslenme de dâhil 2018 yılı için aldığınız fitness hedeflerinizde gayet iyi gittiğinizi düşünüyoruz. O zaman kendinizi birazcık tatlıyla ödüllendirmek hiç fena olmaz, değil mi? Ama istediğiniz kadar abartabilirsiniz demiyoruz. "Sırf bu tatlıyı yediniz diye kendinize daha lezzetsiz şeyler yiyerek ceza kesmenize gerek kalmayacak" diyor şef Richard Ingraham. Cleveland Cavaliers takımı Dwyane Wade ve aktris karısı Gabrielle Union için özel yarattığı sağlıklı çikolatalı browni tarifini deneyin diyoruz. Şefin taktiği şu; zararlı şeker ve unu sağlıklı ve denk lezzete sahip kara fasulye ve akçaağaç şurubuyla takas ediyor. Böylece kekin kötü etkileri eksilirken kara fasulye sayesinde protein ve lif oranı artıyor. Akçaağaç şurubu ve bitter çikolatadan da antioksidan sağlıyor. "Herkesin canı tatlı çeker" diyor Ingraham. "Ancak sağlıklı besleneceğim diye kendinizi sevdiğiniz yiyeceklerden toptan mahrum bırakmak zorunda değilsiniz. Sağlıklı alternatiflere yönelerek hem iştahınızı köreltebilirsiniz hem de kendinizi aşırıya kaçmadan ödüllendirebilirsiniz.

DAHA FAZLA

sağlıklı tatlı tarifi için *muscleandfitness.com.tr* adresini ziyaret edin.

KARA FASULYELİ BROVNİ

8 KİŞİLİK

Yapışmaz pişirme spreyi
60. pişmiş süzülmüş kara fasulye
1 su bardağı sıvıyağ
2 adet yumurta
50g bitter kakao
4 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
1 tatlı kaşığı hazır espresso
1 ½ tatlı kaşığı vanilya özütü
30g çikolata parçacığı
40g tam buğday unu
½ tatlı kaşığı kabartma tozu
½ tatlı kaşığı tuz
30g bitter çikolata parçacığı

1. Fırını 180 derecede önden ısıtın. 22cm kare fırın tepsisini pişirme spreyiyle yağlayın.
2. Kara fasulyeyi yağla birlikte robottan geçirin. Yumurtayı, kakaoyu, şurubu, espressoyu ve vanilya özütünü ekleyip iyice karıştırın.
3. Çikolata parçacıklarını eritip karışıma ekleyin. Püre haline gelene dek çekin.
4. Ufak bir kapta unu, kabartma tozunu ve tuzunu karıştırın. Unlu karışımı robottaki karışıma ekleyin.
5. Bitter çikolata parçalarını da ilave edip browni hamurunu tepsiye dökün. Üstüne karamelayı koyun. İsterseniz karamelayı kürdanla hamura yedirebilirsiniz.
6. Kenarları matlaşana ya da soktuğunuz kürdan bir iki kırıntıyla çıkana kadar 20-30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra keserek servis edin.

MAKROLAR

390 KALORİ	6g PROTEİN	30g KARBO	30g YAĞ

ALAMY

TOST MANYA

Avokadolu tost yiyeceğim diye paranızı çarçur etmeyin. (Milenyum çocukları, sözüm size!) Onun yerine evde bu tarifi yapın ve kalan parayı daha önemli şeylere harcayın. Salon üyeliğine mesela!

BALSAMİK GLAZELİ AVOKADOLU TOST

2 KİŞİLİK

50ml balsamik sirke
1 yemek kaşığı esmer pirinç
1 adet olgun avokado (çekirdeği atıp ikiye bölün)
2 dilim %100 tam tahıllı ekmek (kızarmış)
5 adet kiraz ya da erik domates (ikiye bölün)
1/8 tatlı kaşığı tuz
1/8 tatlı kaşığı karabiber

1. Orta ateşe aldığınız küçük bir tencerede sirkeyi ve esmer şekeri ısıtın. Şeker çözünene kadar arada karıştırın. Karışım fokurdayınca ateşi kısın ve 10 dakika kaynamaya bırakın. Sıvısı yarı yarıya insin. 10 dakika soğumaya bırakın.
2. Avokado etlerini kaşıkla alıp kızarmış ekmek dilimlerinin üzerine koyun. Avokadoyu çatalla ezip düzleyin.
3. Dilimlerin üstüne domates koyup tuz, karabiber serpiştirin.
4. Ekmeklerin üzerine glaze balsamik sirke gezdirin.

MAKROLAR

292 KALORİ	7g PROTEİN	33g KARBO	16g YAĞ

LEZZET GÜNCELLEMESİ
Bu tarifi kotardıktan sonra fasulye, sriraça, somon füme ya da sahanda yumurta gibi malzemeler ekleyin.

Fotoğraflar ***Brian Klutch***

SAĞLIKLI BİR SMOOTHİE NASIL HAZIRLANIR?

İçerisine ne koyduğunuza bağlı olarak smoothie en iyi arkadaşınız veya en büyük düşmanınız olabilir.

Sağlıklı bile olsa, fazladan aldığınız her şey vücudunuzda yağ olarak depolanacaktır. Kurallar oldukça basit ama önemli! Sağlıklı smoothie 6 ana kuraldan oluşur.

1.Kural: Şeker ilavesiz sıvı bazlı bir protein kaynağı ile smoothie hazırlamaya başlayın!
Smoothielerde sıvı baz olarak su, maden suyu, yeşil çay, yoğurt, süt, kefir, quark, süzme yoğurt kullanabilirsiniz. Yoğurt ve süt eklediyseniz, protein eklemişsiniz demektir ancak Hindistan cevizi veya badem sütü eklediyseniz, sağlıklı yağ da eklediğinizden emin olun, çünkü bitkisel kaynaklı sütlerin protein içerikleri daha düşüktür.

2.Kural: Sebze ekleyin.
Yeni başlayanlar için ıspanak veya pazı en iyi tercihler olacaktır. Salatalık, havuç, marul, roka, maydanoz, kereviz yaprağı, yeşil kabak ve daha birçok sebzeyi deneyebilirsiniz. Daha fazla vitamin ve mineral almak için sebzeleri mevsiminde kullanmaya özen göstermelisiniz.

3.Kural: Sağlıklı yağ ekleyin!
Yağ, smoothienize kremamsı bir doku sağlar. Özellikle smoothie bowl hazırlayacağınız zaman daha yoğun kıvam elde etmek için avokado, kaju, fıstık ezmesi ekleyebilirsiniz. Sağlıklı yağ eklemenin çeşitli yolları vardır; badem, fındık, ceviz, fıstık ezmesi, keten tohumu, tahin, chia tohumu da tercih edebilirsiniz.

4.Kural: Meyveler ile lezzet katın.
Smoothienizi kalori bombası haline getirmemek için 1-2 porsiyon meyve çeşidi kullanmak yeterli olacaktır. Yeni başlayanlar muz ve çilek gibi bilinen tatları kullanabilir. Fakat yeni tatlara açıksanız yaban mersini, böğürtlen, elma, armut, kivi, mango, şeftali gibi daha birçok meyveyi de deneyebilirsiniz. Karpuz, kavun, portakal, mandalina, ananas gibi meyvelerin su içerikleri fazla olduğu için daha sıvı bir kıvam ortaya çıkacaktır. Özellikle smoothie bowl hazırlayacağınız zaman daha yoğun kıvamlar elde etmek için buzluğunuzda her daim muz, ananas, yaban mersini, böğürtlen ve çileği donmuş olarak bulundurabilirsiniz.

5.Kural: Kompleks tahıl seçin.
Gluten ve buğday hassasiyeti veya çölyak hastasıysanız, kinoa, karabuğday, teff, amarant gibi glutensiz gıdaları deneyebilirsiniz. Smoothie bowl hazırlayacağınız zaman kıvamı yoğunlaştırmak için haşlanmış baklagillerden faydalanabilirsiniz.

6.Kural: Lezzetlendiricilerden ve baharatlardan faydalanın.
Smoothienize son bir sihirli dokunuş yapmak istiyorsanız birkaç ekleme yapabilirsiniz.Lezzetlendirici ve baharatlardan faydalanabilirsiniz örneğin; kahve, matcha, yeşil çay smoothienizin kafein oranını artıracaktır. Tatlılık oranını daha yoğun hissetmek istiyorsanız; tarçın, vanilya, lavanta, Hindistan cevizi rendesi ya da kurusu, agave, bal, pekmez ekleyebilirsiniz. Daha yeşil ve taze bir dokunuş için acai, maca, spirulina, zerdeçal veya zencefil tercih edebilirsiniz.

TAKİP ET
Dr. Dyt. (PhD) Gamze Şanlı Ak
Moso Diyet ve Beslenme Danışmanlığı
gamzesanliak

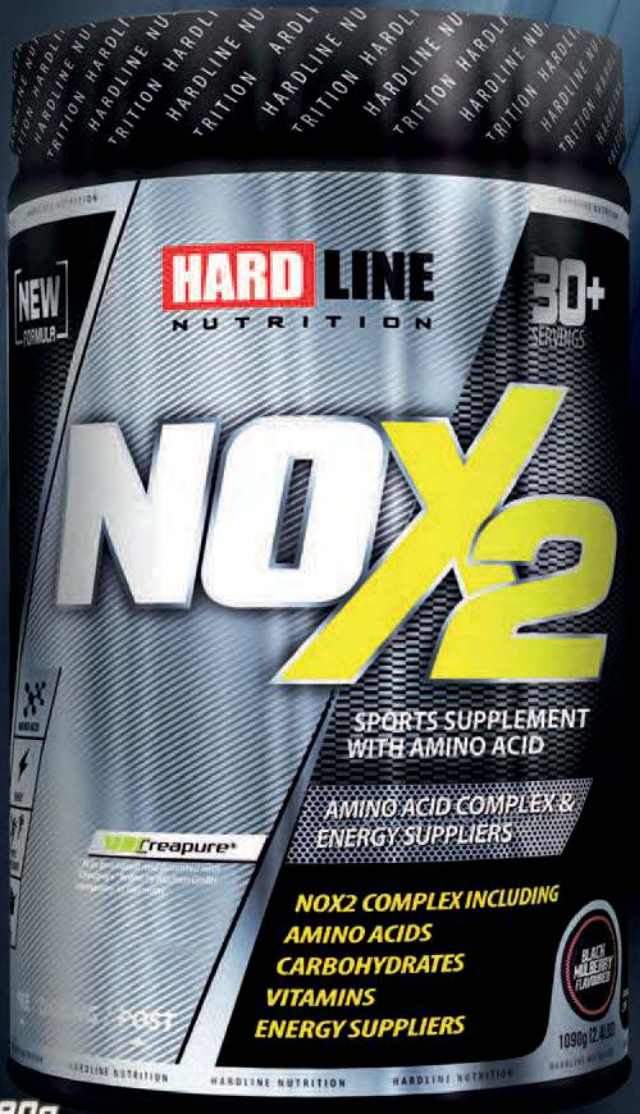
Yazan ***Gamze Şanlı Ak***

Efsane Geri Döndü.

NEW FORMULA

1 SERVİS **17.300 mg NOX2 COMPLEX**

- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum



1090g

179₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

Yazan *Adam Bible*

KÖK MESELE

Kışın nimetlerinden, besin ve vitamin dolu kök sebzelerden daha çok yiyin.

TOPRAK ALTI
Kök sebzeler toprak altında büyüdükleri için yüksek miktarda potasyum, kalsiyum, demir ve iyot içerirler.

Toprağın altında yetişen kök sebzeler hiçbir zaman cızır cızır cızırdayan et kadar cezbedici olmayacak ama tabağınızda daha çok yer alması gerektiğini bilin! Lisanslı onkoloji diyetisyeni Jennifer Fitzgibbon, "Kök sebzelerde bol miktarda lifle birlikte antioksidan, C vitamini, B vitaminleri ve demir vardır" diyor. "Lif karnı daha uzun süre tok tutarak gece aşermelerine ket vuruyor. Ayrıca kan şekeri seviyelerinizi dengede tutarak enerjinizin birden tükenmesini engelliyor ve diyabet riskini düşürüyor."Tatlı patates ve havuçtaki karotenoit gibi antioksidanlar vücudun, hücre büyümesi ve organların işlevleri için elzem olan A vitaminini üretmesine yardımcı oluyor. Pancarda ise antioksidan etkilerinin yanı sıra iltihaplanma karşıtı özellikleri olan betalain adında özel fito-besinler vardır. Şalgam ve sarı şalgam sebzelerinde ise kanserle savaştığı düşünülen glikozinolat ile sülfür ve nitrojen bazlı bileşikler bulunuyor. Patates ve tatlı patates iyi birer kompleks karbonhidrat kaynağıdır ancak bu sebzeleri sert bir antrenmandan önce ya da sonra tüketmeye bakın çünkü ihtiva ettikleri çabuk sindirilen nişasta, yoğun antrenman yapılmadığında kan şekeri seviyelerini bozabiliyor. Tatlı patates, glisemik endeksi daha düşük olduğu için normal patatesten daha sağlıklıdır. Düşük glisemik endeksi demek, daha yavaş yandıkları, böylece antrenmanda daha yüksek enerji sağladıkları ve antrenmandan sonraki toparlanma sürecinde glikojen depolarını daha iyi doldurdukları anlamına geliyor. İşin özü şu: Yorgun düşen kaslarınızı canlandırmak için bu kök sebzelerden bol bol yemeyi unutmayın!

KÖK SEBZELER

BOL YİYİN

PANCAR
Parlak kırmızı rengindeki pancar, dayanıklılığı attırdığı ve kan dolaşımını hızlandırdığı çalışmalarca sabit olan nitrat kimyasalı bakımından oldukça zengindir.

HAVUÇ
Turuncu havuçta kanserle savaştığı düşünülen karoten ve falkarinol antioksidanlarından bol miktarda bulunur.

YABAN HAVUCU
Beyaz rengindeki havuç diyebileceğimiz yaban havucu, yüksek şeker içeriğiyle turuncu havuçtan daha tatlıdır.

PATATES
Orta boy bir patateste erkeklerin günlük tavsiye edilen lif miktarının %11'ini karşılayan 4g lif vardır.

TATLI PATATES
225g tatlı patateste günlük tavsiye edilen A vitamininin 4 katı vardır. A vitamini protein sentezini destekler.

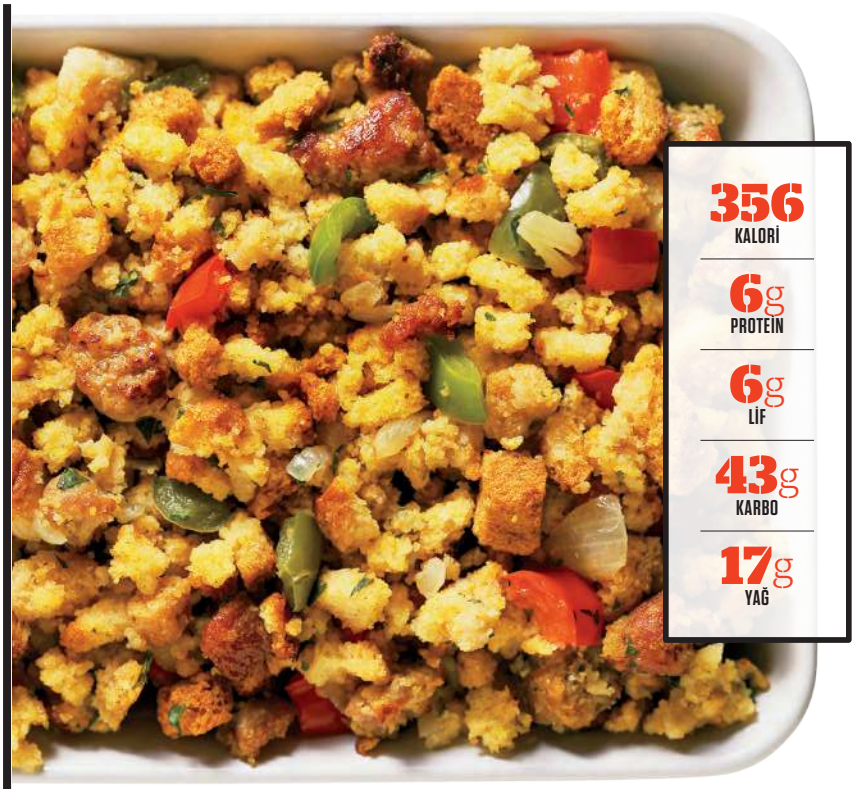
ŞALGAM
225g çiğ şalgam 8g karbonhidrat, 2g lif içerir ve sadece 36 kaloridir.

Yazan ***Lizbeth Scordo***

HİNDİ OYUNU

Hindi dolması mı patates püresi mi?

Yılın daha çok hindi tüketilen zamanlarına geldik. Yılbaşı sofralarının vazgeçilmez hindinin genelde içini doldurarak pişiririz. Yanında da karbonhidrat olarak patates püresi olmazsa eksik kalmış olur. Ancak ikisi arasında bir tercih yapmamız gerekse hangisi daha sağlıklı olur? Amerikalı lisanslı diyetisyen Amy Goodson cevabın gayet açık olduğunu söylüyor. "İçinde ekmek olan bir yiyecekle doğal gıdayı karşılaştırdığınızda kazanan her zaman ikincisi olur." Hindi içi genelde lifi düşük, karbosu yüksek beyaz ya da mısır ekmeğiyle olur ve hindiyi direkt tuza boğar. Eğer hindiyi bir de hindi suyuyla pişirirseniz tuz oranı tavan yapar. Eğer hazır bir karışım kullanacaksanız tuzu az olanlardan tercih edin. Patates püresinde genelde süt ve tereyağı olur ancak püreyi daha sağlıklı hale getirmek de bir o kadar kolaydır. Yağlı süt yerine yağsız tercih edebilirsiniz. Tuzdan kısmak içinse biberiye ve sarımsak gibi yiyecekler ekleyebilirsiniz. "Patatesi kabuğuyla ezin. Lif oranı daha yüksek olacaktır."



356 KALORİ
6gg PROTEİN
6gg LİF
43gg KARBO
17gg YAĞ

SKOR TAHTASI

DOLMA İÇİ vs. PATATES PÜRESİ

Miktar: 325g

237 KALORİ
4gg PROTEİN
3gg LİF
35gg KARBO
9gg YAĞ

KAZANAN: PATATES PÜRESİ

KARBONHİDRAT DÖNGÜSÜ NEDİR? İŞE YARIYOR MU?

Karbonhidrat değerlerini değişerek daha fit olabilir miyiz?

Karbonhidrat alımı hep tartışma konusu olmuştur. Dengelemesi zor bir konudur. Yağ veya proteini dengelemesi nispeten daha kolaydır. Karbonhidratı fazla tüketirsek hacim olarak büyürüz ama yağlanma ihtimalimiz de yükselir, az tüketirsek de yağ kaybetmek isterken kas kütlesinden kayıp yaşayabiliriz ve glikojen depolarının boşalması ile performansımızda düşüş meydana gelebilir.
Bunu dengeleyebilmek adına sporcular dönem dönem karbonhidrat değerlerini değiştirebiliyorlar.

Karbonhidrat Döngüsü Nedir?

Karbonhidrat döngüsü günlük, haftalık veya aylık programlanabilen bir diyet tarzıdır. Tedavi amaçlı değil performans amaçlı uygulanan bu yöntemdir. Hem kilo vermek hem de performans artışı için tercih ediliyor. Doğru uygulandığında yağsız kas kütlesinin artışına yardımcı olduğu gibi daha yağsız ve fit bir vücuda ulaşabilmek için de kullanışlı bir yöntemdir. Çoğu sporcu ya sezon için ya da sezon dışında bu tarz değişikliklere ihtiyaç duyar. Eğer futbol gibi bir spor ile uğraşıyorsanız belli aylarda yüksek belli aylarda düşük karbonhidrat tercih edersiniz, eğer bisiklet gibi belli sık sık turnuvaların olduğu bir spor dalında hafta hafta değişmeniz gerekebilir, son olarak boks gibi bir spor ile ilgileniyorsanız yılda belki 2-3 kez müsabakanız olur ama karbonhidrat döngünüz gün ve gün değişmesi gerekebilir.

Karbonhidrat Döngüsü Nasıl Uygulanmalı ?

Bu makalede gramaj değerlerine kadar yazıp kafa karışıklığına yol açmak istemiyorum fakat mantığını anlatabilmek adına aşağıda örnek menülere yer vereceğim. Karbonhidrat alımı kas (ağırlık) antrenmanı yapıldığında yüksek olmalı, kardiyo antrenmanı yapıldığında orta ve dinlenme gününde düşük olmalıdır. Bir diğer önemli bir konu karbonhidrat düşük olduğunda yağın daha fazla olması gerektiği bilinmelidir. Karbonhidrat yüksek olduğunda ise yağ daha düşük olmalı, çoğunlukla protein oranına dokunmuyoruz.

YÜKSEK, ORTA VE DÜŞÜK
KARBONHİDRATLI ÖRNEK MENÜLER

Yüksek Karbonhidrat
(yaklaşık 240 gram karbonhidrat)

ÖĞÜN	MENÜ
KAHVALTI	2 KATI YUMURTA, 1 DİLİM PEYNİR, 3 DİLİM EKMEK, 2 YEMEK KAŞIĞI BAL VEYA REÇEL, 1 MEYVE
ÖĞLE	180 GRAM HAŞLAMA PATATES, 180 GRAM IZGARA BONFİLE VEYA BALIK, IZGARA SEBZE
ANTRENMAN ÖNCESİ	4 KAŞIK MÜSLİ, 1 MUZ, 1 BARDAK SÜT, 1 KAŞIK PEKMEZ
AKŞAM	6 KAŞIK BULGUR, 1 DİLİM EKMEK, 180 GRAM IZGARA TAVUK, SEBZE GARNİTÜR

Düşük Karbonhidrat
(yaklaşık 60 gram karbonhidrat)

ÖĞÜN	MENÜ
KAHVALTI	3 YUMURTA, 2 DİLİM HİNDİ FÜME VE SÖĞÜŞ
ÖĞLE	180 GRAM IZGARA SOMON, YARIM AVOKADO VE BOL YEŞİLLİK
ANTRENMAN ÖNCESİ	1 AVUÇ KURUYEMİŞ VE 1 BARDAK SÜT
AKŞAM	180 GRAM BONFİLE VE SEBZE GARNİTÜR

Orta Karbonhidrat
(yaklaşık 120 gram karbonhidrat)

ÖĞÜN	MENÜ
KAHVALTI	1 KASE YOĞURT, 1 MEYVE
ÖĞLE	180 GRAM IZGARA TAVUK VE 120 GRAM HAŞLAMA PATATES
ANTRENMAN ÖNCESİ	1 MUZ VE SÜT
AKŞAM	180 GRAM HAŞLAMA ET, 6 KAŞIK BULGUR, SEBZE YEMEĞİ

ORÇUN KÜRÜM
Uzman Diyetisyen Certified Sports Nutritionist (CISSN-USA) MSc. Exercise & Nutrition Science, Universty of Chester (ENG)
orcunkurum

TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY▪
FATIGUE REDUCTION▪
OPTIMUM NUTRITION
30
YEARS
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

OPTIMUM NUTRITION
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.

5g BCAAs

250mg WELLMUNE®

200mg RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

Yazan ***Gabe Staub***

UZAK DURUN
Şu karbonhidratlardan uzak durun: kola, akide şekeri, hamur işleri, kurabiye.

KARBO SAYIMI

Tüketmeniz gereken karbonhidrat miktarı ne tür bir atlet olmaya çabaladığınıza bağlı.

Lisanslı bir beslenme ve diyet uzmanı olarak en sık gelen sorulardan biri de, "Günde ne kadar karbonhidrat almalıyım?" dorusu. Bu soruya verdiğim cevap ise şu oluyor: Ne tür bir atlet olmak istediğinize göre değişir. Dayanıklılık atletlerine nispeten kuvvet atletlerinin daha az karbonhidrat alması lazım çünkü karbonhidrat ihtiyacı zamana veya süreye göre, yani yapılan antrenman ve antrenmanın yoğunluğuna göre belirlenir. Günde yaklaşık bir saat antrenman yapan bir kuvvet atletine kaba hesapla vücut ağırlığının her bir kilosuna karşılık 4-7 gram karbonhidrat almasını öneririm. Yani 82 kilo ağırlığındaki bir atlet için bu günde 405-540 grama tekabül ediyor. Bu da günde toplamda 1.620-2.160 kalori demek olurken bunun %30 ilâ 50'si karbonhidrattan geliyor. Bu miktar size fazlaysa ve daha çok vücut bileşimi ve incelmeye odaklanıyorsanız, kilo başına 3-5 grama indirebilirsiniz.

Yakıt için şu karbonhidratlardan tüketmeye bakın: meyve, sebze, tahıl, makarna ve yulaf.

HİNDİ BUDU

FÜME HİNDİ BUDU

4 KİŞİLİK

4 hindi budu (400g kadar)
25 diş kıyılmış sarımsak
6 yemek kaşığı hardal tozu
6 yemek kaşığı isli paprika
6 yemek kaşığı karabiber
3½ yemek kaşığı kaya tuzu

Hindiyi daha çok tüketmeniz için lezzetli bir sebep daha. New Orleans'tan ünlü şef Isaac Toups'un füme hindi budu tarifini hemen deneyin.

1. Fırını 120 derecede önden ısıtın.
2. Hindi butlarını çizin: Budun etli kısmından başından sonuna kadar 3 tane çizik atın. Diğer tarafına da iki çizik atın. (Kemiği deşmeyin.)
3. Sarımsağı, hardalı, paprikayı, tuzu ve karabiberi bir kapta karıştırın. Harcı 4 eşit parçaya bölün. Harcı butlara yedirip iyice ovun. Çiziklerin içine de doldurun.
4. Butları fırın tepsisine dizip 2 saat pişirin. 5 dakika soğumaya bırakın. Sonra da Toups'un deyişiyle, "Kurt gibi yiyin!"

ŞİMDİ YAKIN!
Hindi butlarından aldığınız kalorinin çoğunu yakmak için bu antrenmanı yapın: 10 tur 10 prisoner jum squat ve 10 chinup.

MAKROLAR

748 KALORİ	88g PROTEİN	29g KARBO	33g YAĞ

ŞİMDİ YAKIN!
Hindi butlarından aldığınız kalorinin çoğunu yakmak için bu antrenmanı yapın: 10 tur 10 prisoner jum squat ve 10 chinup.

Yazan *Jennifer Iserloh*

YULAF EZMESİ

Sıkıcı yulaf ezmesi rutininizi sindirimi daha kolay bir lezzete dönüştürün.

1 ZERDEÇALLI MANGOLU KAHVALTI YULAFI

250 ml suya 50 g yulaf ezmesi ekleyip kaynamaya alın. Ateşi kısıp yulaflar iyice yumuşayana kadar sık sık karıştırarak 10 dakika pişirin. Üstünü kapatıp ocaktan alın ve birkaç dakika dinlendirin. Üzerine 80 g doğranmış mango, yarım çay kaşığı zerdeçal ve bir fiske karabiber atın.

2 YAVAŞ PİŞİRİLEN YULAF EZMESİ

100 g yulaf ezmesini yarım litre suda kısık ateşte 2-2,5 saat kadar pişirin. İçine 3 yemek kaşığı elma sirkesi, 1 yemek kaşığı stevia, yarım çay kaşığı toz tarçın ve 30 g kuru kızılcık veya erik ekleyin. Üstünü kapatıp en az 4 saat veya bir gece buzdolabında bekletin.

3 GECEDEN BEKLETİLEN ÇİĞ YULAF EZMESİ

50 g yulaf ezmesini, 85 g yağsız sade yoğurt, 150 ml yağsız süt, 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi, 1 yemek kaşığı kendir veya susam tohumuyla ve 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya 2 çay kaşığı steviayla küçük bir kâsede bekletin. İyice karıştırıp en az 4 saat veya bir gece buzdolabında bekletin.

4 KORE USULÜ BAHARATLI YULAF

Yarım litre suya 50 g yulaf ezmesi ekleyerek kaynamaya alın. Ateşi kısıp yulaflar iyice yumuşayana kadar arada karıştırarak 10 dakika pişirin. Üstünü kapatıp ocaktan alın ve birkaç dakika dinlendirin. Üzerine 30 g doğranmış kimçi (Kore usulü baharatlı beyaz lahana turşusu), 1 adet sahanda pişmiş yumurta, doğranmış yarım avokado ve 2 adet ince dilimlenmiş taze soğan ekleyin. Hemen yiyin.

5 İŞTAH AÇICI PASTIRMALI KAŞARLI YULAF

2 tam dilim hindi pastırmasını doğrayın. Yarım litre suyla 50 g yulaf ezmesini kaynamaya bırakın. Ateşi kısıp yulaflar iyice yumuşayana kadar arada karıştırarak 10 dakika pişirin. Üstünü kapatıp ocaktan alın ve birkaç dakika dinlendirin. Üzerine 25 g rendelenmiş yağsız kaşar) ve pastırma ekleyin.

AKIL LOKMASI

Daha uzun süren antrenman öncesi enerji takviyesi için, 50 g organik yulaf ezmesine 1 ölçek whey ve 350 ml su ekleyin.

Power System
PREMIUM GERMAN QUALITY
ORIGINAL GERMAN CERTIFICATED QUALITY
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
L-Carnitin 3600
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
Carnipure
TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032

AMERİKAN GÜZELİ

> Birkaç zorlu yılın ardından PRISCILLA AQILLA fitness bikini piyasasının yükselen yıldızı konumuna geldi.

YAZAN SHAWN DONNELLY /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

Zamanında tipiyle dalga geçilen biriyseniz şunu unutmayın: son gülen siz olabilirsiniz! Priscilla Aqilla'ya sorun bir de. Lise yıllarında Aqilla biraz şişmanmış, özellikle de belden aşağısında. Sınıf arkadaşları durumu fark etmekte gecikmemiş elbette. "Kalın bacaklarım ve kalçalarım yüzünden bana sürekli sataşırlardı" diyor. "Çok kırılırdım." Lisede voleybol oynadığı zamanda tanıştığı ağırlık antrenmanı sayesinde kilo vermeye başlayan Aqilla yavaş yavaş bu dergide imrenerek baktığınız vücutlara benzer bir fizik geliştirdi. Kaslı bacaklarıyla artık gurur duyan Aqilla fitness bikini yarışmalarına çıkıyor, modellik yapıyor ve sosyal medyada takipçi biriktiriyor. 23 yaşındaki model ve atlet ile fitness'a başlaması, kalça antrenmanı tutkusu ve en sevdiği kaçamak yemek üzerine sohbet ettik.

PROFİL

PRISCILLA AQILLA

DOĞUM TARİHİ: 12 Eylül 1995
BOY: 1.60m
AĞIRLIK: 54kg (yarışma); 57kg (sezon dışı)
DOĞUM YERİ: Bern, Switzerland
YAŞADIĞI YER: Dallas, TX
INSTAGRAM: @pri_aqilla

Bern, İsviçre doğumlu Aqilla New York City'de büyüdükten sonra Dallas'a taşındı.

“MESELE NE KADAR AĞIR KALDIRDIĞINIZ DEĞİL. FORM VE TEMPO DAHA ÖNEMLİ.”

BANDED HIP ABDUCTION

Dizlerinizin üst kısmına direnç bandı geçirip dambılın üst kısmından tutun. Bir ayak önde, öteki arkada, dizlerinizi bükün ve arkadaki bacağınızı yanınıza getirin. Kontrollü şekilde başa dönün.

BACK SQUAT
Derin bir nefes alın ve karnınızı içe çekin. Uyluklarınız yere paralel olana dek yavaşça alçalın. Topuklarınızdan güç alarak patlayıcı şekilde doğrulun.

Tombul bir voleybolcu kızdan bugün karşımızda gördüğümüz sıkı kadına nasıl dönüştünüz?
Ağırlık kaldırmaya başlayınca alt vücudumu küçültmek yerine inşa edebileceğimi fark ettim. Diyet ve antrenman sayesinde vücudum değişmeye ve bacaklarım belirginleşmeye başladı. Alt vücudumdan bayağı yağ verince güçlü bacaklar, belirgin quad kasları ortaya çıktı. Bayılmıştım. "İri bacak o kadar da kötü bir şey değilmiş" dedim kendime.

Her şerde bir hayır vardır misali.
Doğru! Şimdi ise bir sürü kız bacaklarıma bakıp, "O quad kaslarını ve kalçayı nasıl yaptın?" diye soruyorlar. "Biraz genetik, biraz da fitness, güzelim" diyorum.

Yani kompleksinizi bir artıya çevirdiniz.
Öyle. Küçük kız kardeşimde de aynı şey var. Ona her gün, "Bak, güzel bir alt vücudun var diye utanmana gerek yok. Sendekine sahip olmak için bugün tekmil kız para ödüyor. Bunu bir lütuf say. Kendini sevmeyi öğren" diyorum.

Babanız Brezilyalı bir BM eski tercümanı, anneniz ise Sri Lanka asıllı bir Portekizli. Kaç dil biliyorsunuz?
Dört tane: İngilizce, İspanyolca, Portekizce ve Tamilce.

Bu aralar antrenmanlarınız nasıl geçiyor?
Haftada altı gün çalışıyorum. Üst vücut ve alt vücut spliti yapıyorum. Her antrenmanın sonunda 30-45 dakika kardiyo yapıyorum.

Nasıl besleniyorsunuz?
Şu sıralar bikini yarışmasına hazırlandığım içi beslenmem %50 protein, %20 karbo, %30 da yağdan oluşuyor. Hafta sonları bir kez kaçamak yemeğim var. Böylece enerjim de düşmüyor.

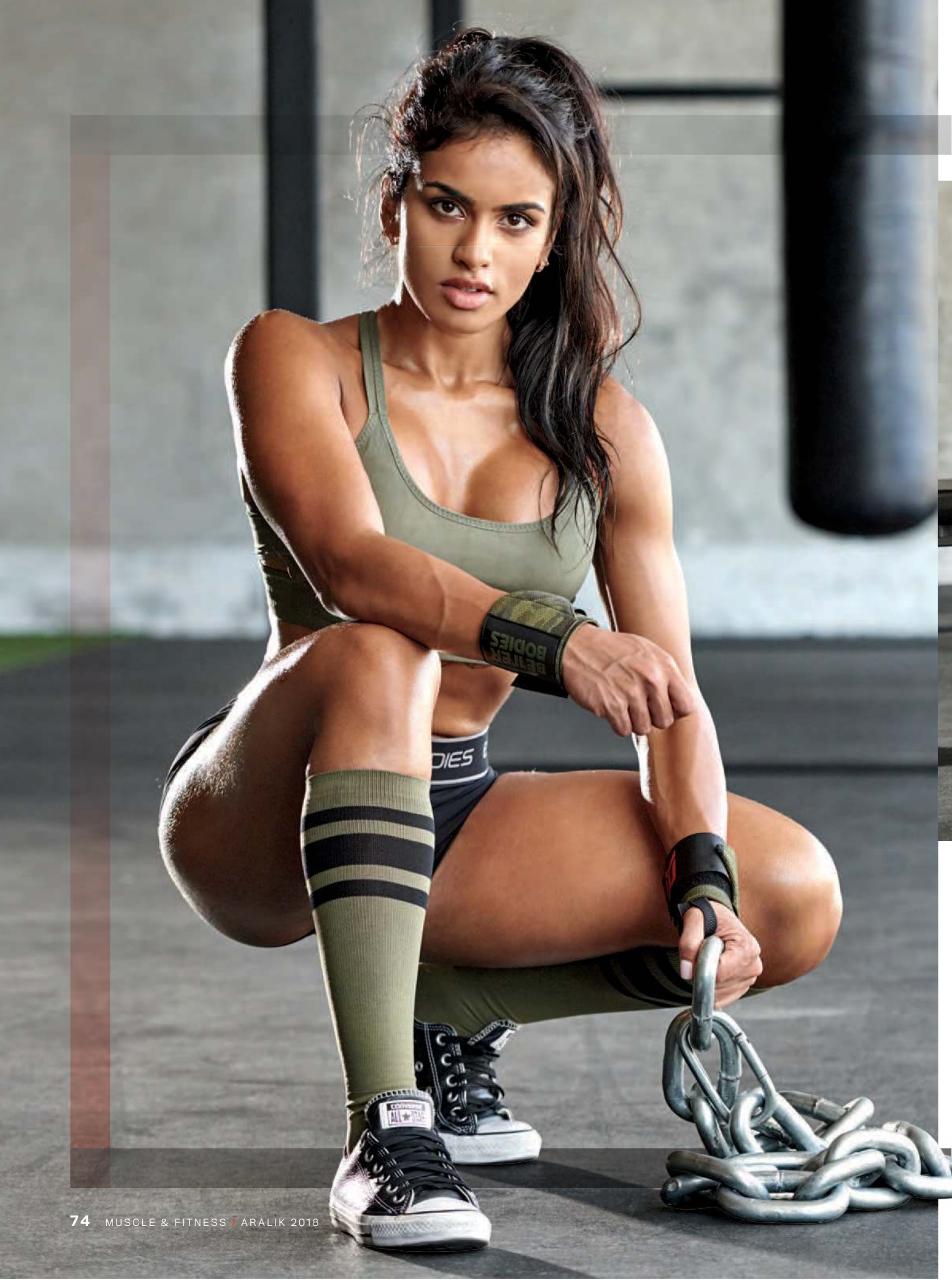
Sevdiğiniz kaçamak yemek var mı?
Dallas'taki bir hamburgerciye gidiyorum. Hamburgerin yanında patates kızartması ve kurabiyeli kremalı shake veriyorlar.

Bir numaralı antrenman tüyonuz nedir?
Mesele ne kadar ağır kaldırdığınız ya da kaç tekrar tamamladığınız değil. Form ve kas-zihin bağlantısı daha önemli. Baskı altındaki zamana ve hareketin temposuna odaklanın. Mesela Bulgarian split squat hareketinde dört saniyede alçalıyorum. Bir saniyede kalkıyorum ama asla duraklamıyorum.

Özellikle sevdiğiniz bir hareket?
Farklı kickback hareketleri hoşuma gidiyor: cable kickback, Smith makinesinde kickback, dambılla kickback gibi. Kalça kasının farklı kısımlarına vurdukları için kalça antrenmanımın olmazsa olmazıdır. Bir de hip thrust. Bu harekette ağır çalışıyorum. Yanmayı tam hissedebiliyorum.

DUMBBELL KICKBACK
Dizinizin arkasına dambıl koyup bacağınızı tavana doğru kaldırın. Acele etmeyin ve tepe noktada bir saniye duraklayın.

“HIP THRUST HAREKETİNDE AĞIR ÇALIŞIYORUM. YANDIĞINI TAM HİSSEDEBİLİYORUM.”



WEIDER® Premium Whey

Orijinal Hologramlı Ürün

77 Servis

100 Biyolojik Değer

%20 Izole Protein Oranı

2g Glutamin

- Çikolata, Muz, Stracciatella, Tarçın, Vanilya/Çilek, Vanilya/Karamel **Aroma Seçenekleri ile**

Sepete Ekle

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

SUPPLEMENTLER.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

BULGARIAN SPLIT SQUAT
Arkadaki bacağınız spor sehpasında, arkadaki diziniz neredeyse yere değene kadar squat yapın. Öndeki ayağınızın topuğuna yüklenerek kendinizi itin ve başa dönün.

Göğsünüzdeki dövmeyi görmedik sanmayın. Hikâyesi nedir?
İki yıl önce dövdürdüm. Mandala tasarımı ile küçük bir Amazon tribal simgenin karışımı. Benim için kadınlığı ve büyümeyi temsil ediyor.

Salonda size asılan erkekler hakkında ne düşünüyorsunuz?
Bende öyle bir problem olmuyor çünkü antrenman yaparken sert ve huysuz bir ifade takınıyorum. Ki salona genelde erkek arkadaşımla gittiğim için bana göz kulak oluyor.

Nasıl tanıştınız?
Spor salonunda. Kişisel antrenör olduğunu, beni çalıştırmak istediğini söyledi. Beni o lafla tavladı yani, ha ha. M&F

AQILLA'NIN

KALÇA ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
BANDED SQUAT TO LATERAL LIFT	4	HER İKİ BACAK 15
DUMBBELL KICKBACK	4	HER İKİ BACAK 15
BARBELL BACK SQUAT	5	12, 10, 8, 8, 8
MED BALL HIP THRUST	5	15, 12, 10, 8, 8
DUMBBELL BULGARIAN SPLIT SQUAT	4	HER İKİ BACAK 12
BANDED HIP ABDUCTION W/ DUMBBELL	4	HER İKİ BACAK 12

BASTIR!

AQILLA'NIN ANTRENMAN SPLİTİ

GÜN	KAS GRUBU
PAZARTESİ	BACAK (QUAD ODAKLI)
SALI	SIRT, OMUZ, KARIN
ÇARŞAMBA	BACAK (HAMSTRING ODAKLI)
PERŞEMBE	KOL, KARIN
CUMA	BACAK (KALÇA ODAKLI)
CUMARTESİ	GÖĞÜS, KARIN
PAZAR	DİNLENME

Not: *Aqilla her antrenmanın sonunda 30-45 dakika kardiyo (StepMill ya da koşu bandı) yapıyor.*

ÇiKOLATA ve ÇiLEK AROMALARIYLA

* Protein oranı aromaya göre değişkenlik göstermektedir.

2 Farklı Lezzet	**%84** Protein Oranı	**%100** İzole Whey	**0** 'a Yakın Şeker ve Yağ

KIŞ KUVVETİ

> Antrenmanınızı canlandırmak, yağsız kütle geliştirmek ve kuvvet inşanızı desteklemek için 12 haftalık programımızı deneyin.

ANTRENMAN
PRINCE BRATHWAITE

FOTOĞRAFLAR
JAMES FARRELL

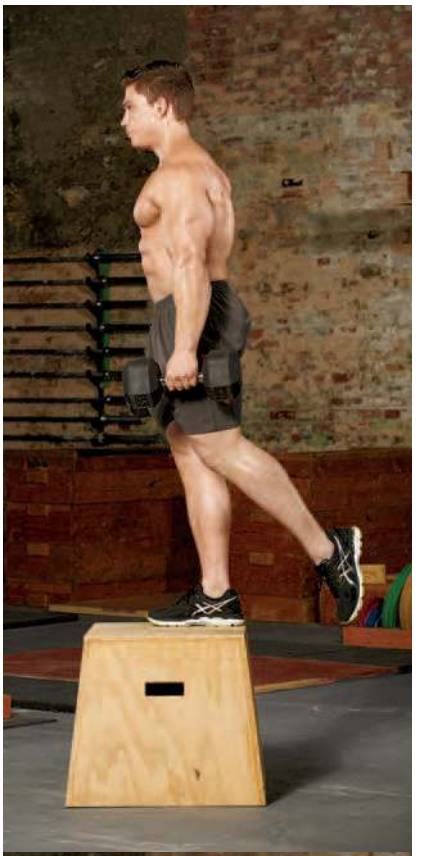
ÇEKİM YERİ
MURDER
OF CROWS
BARBELL CLUB,
BROOKLYN, NY

İYİCE SOĞUYAN HAVALARLA birlikte ne tür bir antrenman yapmanız gerektiğini bilmeyebilirsiniz. Aynı antrenmandan mı ilerlemeli? İncelmeye mi başlamalı? Artık Zumba dersine bir şans mı vermeli? Size kılavuzluk etmesi için Trooper Fitness, NY salonunun CEO'su ve sahibi, geçen yıl Ekim ayında yapılan 2016 NPC Brooklyn Grand Prix'in birincisi antrenör ve koç Prince Brathwaite'e başvurduk. Yarışmaya hazırlanırken, Brathwaite de hangi sınıfta yarışacağı konusunda emin değilmiş: Fizik mi, Klasik Fizik mi yoksa Vücut Geliştirme mi diye gidip gelmiş. O yüzden de Brathwaite hiç durmadan çalışmış ve yağlanmadan parçalanarak kas hacmini büyütmüş! Brathwaite'in rutinini temiz bir beslenme düzeniyle uygularsanız siz de benzer sonuçlar alabilirsiniz: daha az vücut yağıyla daha çok kas.

BÖLÜM I: DAYANIKLILIK

Brathwaite: "Programın dayanıklılık kısmında gerçek anlamda ağır kaldırışlar yapmadan önce kaslarınızı hazırlamak için daha hacimli çalışacaksınız. "Dört günlük split hareketlerde muhafaza edilmesi gereken kusursuz formun yakalamasını kolaylaştırırken ağırlıklar yükseldiğinde yanlış form gibi bir probleminiz kalmayacak." 12 tekrarla başlayın. Ardından gelen her sette yükü hafifletip tekrarı çoğaltın. Bu sayede ilk sette en yüksek ağırlığı kaldırabilecek ve sonra da daha düşük ağırlıklarla farklı kas liflerine yüklenebileceksiniz. Tüm tekrarları tamamlayabilmek için ağırlığı hafifleteceğinizden eklemleriniz de koruma altında olacak."

Shoulder Press
Omuz genişliğinde bir duruşla barbeli omuzlarınızdan biraz geniş bir açıda kavrayın. Ağırlığı baş üzerine kaldırırken dirseklerinizin yanlara çok açılmasına izin vermeyin. Ağırlığı köprücükkemiğinize doğru geri alçaltın.



▲ **Tek Bacakla Stepup**
İki elinize birer dambıl alarak bir bacağınızı orta yükseklikteki bir kutuya yerleştirin. Tüm ağırlığınızı öndeki bacağınıza vererek yukarı kalkın.

HAFTALIK SPLİT

GÜN	HAREKET
Bir	Göğüs - Triceps
İki	Bacak
Üç	Dinlenme
Dört	Sırt – Biceps – Karın
Beş	Dinlenme
Altı	Bacak – Omuz
Yedi	Dinlenme

TEKRAR:

HAFTA 1-2 (DAYANIKLILIK):
12–20 TEKRAR

HAFTA 3-6 (HİPERTROFİ):
6–12 REPS

HAFTA 1-6: DAYANIKLILIK HİPERTROFİ

GÖĞÜS – TRICEPS

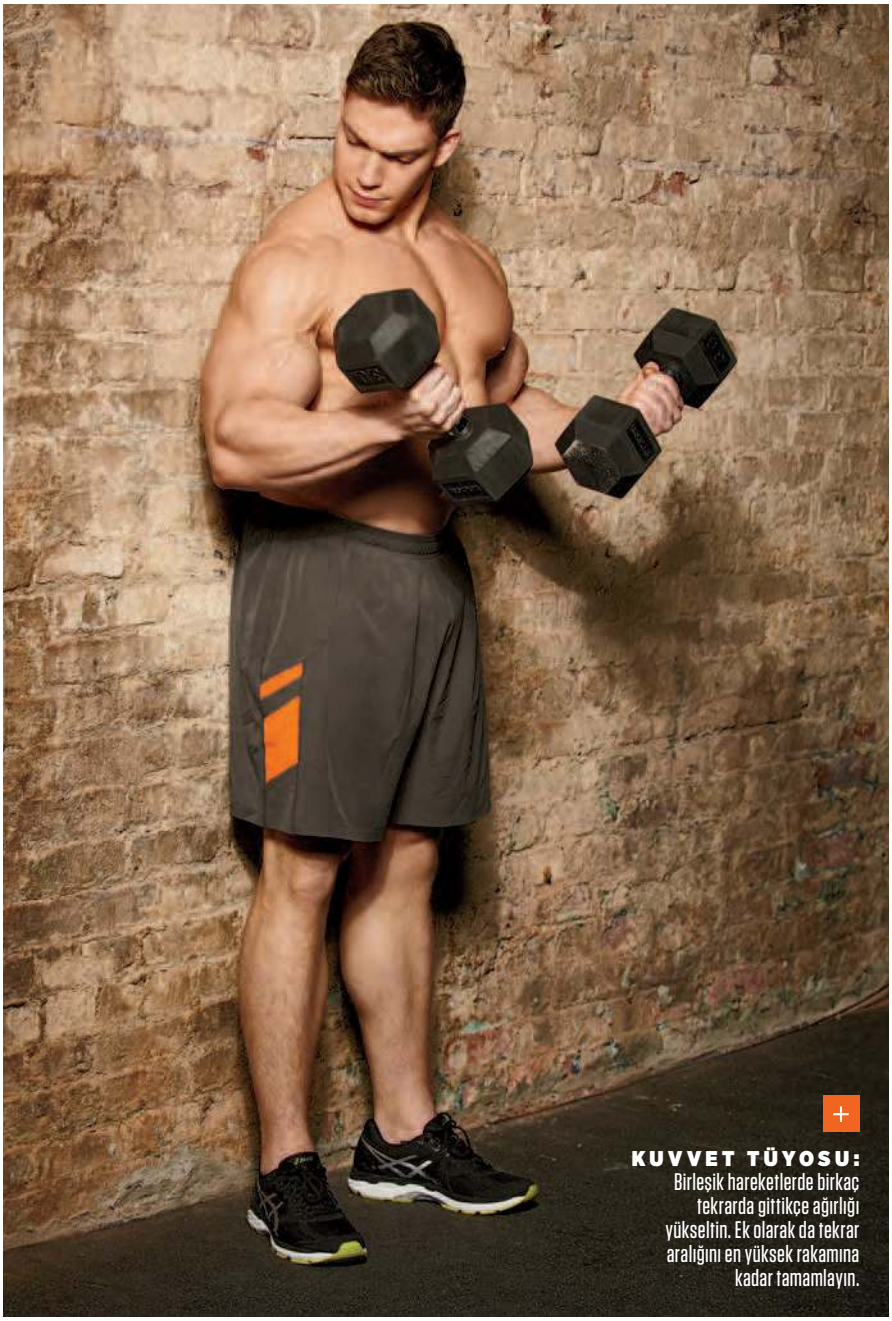
HAREKET	SET
Dumbbell Bench Press	5
Incline Smith Machine Bench Press	4
Bench Dip	4
Triceps Pushdown	4
Tek Kolla Cable Chest Flye	3 (kol başına)

BACAK

HAREKET	SET
Leg Press	5
Hack Squat to Calf Raise	5
Leg Extension Süper Set + Leg Curl	4 4
Tek Bacakla Stepup Süper Set + Bulgarian Split Squat	3 (bacak başına)
Ağırlıklı Calf Raise	*

**100 tekrara ulaşana dek yapabildiğiniz kadar set.*

BÖLÜM I: DAYANIKLILIK



KUVVET TÜYOSU: Birleşik hareketlerde birkaç tekrarda gittikçe ağırlığı yükseltin. Ek olarak da tekrar aralığını en yüksek rakamına kadar tamamlayın.

▲Standing Curl

İki elinizde birer dambılla sırtınızı duvara dayayarak ayakta durun. Ağırlığı omuzlarınıza doğru bükerken (curl) kasınızı en sert şekilde kasabilmek için hareketin tepe noktasında serçe parmağınızı omzunuza doğru çevirin.

Walking Lunge-DB Press

▶Omuzlarınıza birer dambıl yerleştirerek, arkada kalan diziniz neredeyse zemine değecek mesafeye gelene kadar öne lunge adımı atın. Avuç içleriniz birbirine bakar bir pozisyondayken ağırlığı başınızın üzerine kaldırın.

KUVVET TÜYOSU:
Dinlen-durakla yöntemini uygulamayın. Bütün gücünüzü vermenize rağmen tekrarları tamamlayamıyorsanız bir sonraki sefere daha iyisini yapmaya çalışın.

▲ Reverse Dumbbell Flye

Gövdeniz zemine paralel hale gelene dek uyluklarınıza yüklenerek öne doğru eğilin. Normal tutuş aldıktan sonra kürekkemiklerinizi birbirine çektirerek dirsekleriniz önde olacak şekilde ağırlığı kaldırın. Dambılların birbirine değmesine izin vermeden ağırlıkları yavaşça geri alçaltın.

▲ Ağırlıklı Calf Raise

İki elinizde birer dambılla, topuklarınızı uçlarından sarkıtacağınız alçak bir kutu veya plaka üzerine çıkın. Ayak parmaklarınıza yüklenerek yukarı kalkın. Tepe noktasında bir saniyeliğine kasılmayı sürdürün.

HAFTA 1-6
DAYANIKLILIK HİPERTROFİ

SIRT – BICEPS – KARIN

HAREKET	SET
Barfiks	10
Eğimli Mekik	10
Overhead Lat Pulldown Süper Set + Underhand Lat Pulldown	5 5
Russian Twist	5
Cable Row	3
Plank	3*
Standing Curl**	4
Reverse Dumbbell Flye	4
Tek Kolla Concentration Curl	4 (kol başına)

Maksimum sürede.
***Ağırlığı sırtınız duvara yaslıyken bükün.*

BACAK – OMUZ

HAREKET	SET
Deadlift Süper Set + Leg Extension	5 5
Tek Kolla Shoulder Press	5 (kol açma)
Walking Lunge - DB Press	4
Cable Lateral Raise Süper Set + Cable Front Raise	4 4
Shoulder Press Süper Set + Ağırlıklı Calf Raise	* *

**100 tekrar tamamlayabilmek için gerektiği kadar set.*

1RM'İN KAÇ?

Bazı araştırmalar insanların 1RM'ini, yani tek tekrarda kaldırabildikleri maksimum ağırlığı, düşük hesapladığını gösteriyor. Çevrimiçi uygulamalar ortalama bir rakam verse de, 1RM ağırlığınızı kaldırabilmek için birkaç ısınma seti uygulamak, gözcü bir arkadaş bulmak ve deneme-yanılma yapmak gerekiyor. Ne kadar çok denerseniz o kadar enerji sarf edeceğinizi unutmayın. Bunu yapmak istemiyorsanız da, squat, deadlift ve bench press'te tek tekrarda kaldırabildiğiniz maksimum ağırlığı hesaplamak için uygulamaları kullanın.

BÖLÜM II: KUVVET

ÖLÇÜTÜNÜZ OLARAK

6 tekrar kullanın. Bütün setlerde altı tekrar tamamlayabildiğinizde bara ağırlık yükleyin. Egonuzu bir kenara bırakın; 2,5 – 5 kg arasında bir ağırlıkta ilerleyin.

HAFTALIK SPLİT

GÜN	HAREKET
Bir	Göğüs
İki	Back
Üç	Sırt
Dört	Omuz
Beş	Bacak (çekme)
Altı	Kol – Karın
Yedi	Dinlenme

TEKRAR:

HAFTA 7-8 (MAKSİMUM KUVVET):
1–6 TEKRAR

HAFTA 9-12 (HİPERTROFİ):
6–12 TEKRAR

DOĞRU MEKANİĞİ ÖĞRENİN

Squat, bench press ve deadlift'te uzun zamandır ağır kaldırmıyorsanız, programın ilk haftalık aşamasını formda ustalaşmaya ayırarak hareketin mekaniğini etüt edin.

DB Bench Press ▶

Hafif dambıl kullanın veya şınav çekin."Bench press'teki asıl mesele dengedir. Dambıllar (barbele göre) daha dengesiz olduğundan, bunlarla ısınmak bench press'i kolaylaştıracaktır."

KUVVET TÜYOSU: Ek çalışmayı (triceps extension, chest flye, bench dip vb.) programın Birinci Bölümünde tekrar aralığının üst ucunda tamamlayın. Brathwaite: "Buradaki amaç tek eklemli hareketlerde baskı altında kalınan zamanı maksimize etmektir çünkü bu hareketler belli bir kası hedeflerler. 20 tekrarlı setler tamamlayarak bunu gerçekleştirebilirsiniz."

▲ Arnold Press
Avuç içleriniz size dönük bir pozisyondayken iki dambılı çene hizasında tutun. Dambıllar omuzlarınıza değene kadar dirseklerinizi dışa doğru döndürün ve ardından dümdüz yukarı kaldırın.

HAFTA 7-12: MAKSİMUM KUVVET–HİPERTROFİ

GÖĞÜS

HAREKET	SET
Bench Press	5
Incline Smith Machine Bench Press	5
Dip	5
Chest Press Machine	4
Chest Flye	4
Şınav	*

**10 tekrar tamamlayabilmek için gerektiği kadar set.*

BACAK

HAREKET	SET
Barbell Back Squat	5
Barbell Reverse Lunge	4 (each side)
Leg Extension	4
Leg Curl	4
Calf Raise	4

SIRT

HAREKET	SET
Ağırlıklı Barfiks	5
Lat Pulldown	5
Bentover Row	5
Cable Row	4
Reverse Cable Flye	4

OMUZ

HAREKET	SET
Barbell Military Press	5
Arnold Press	5
Machine Shoulder Press	4
Lateral Raise*	4
Front Raise*	4
Omuz Silkme	3-5

**Belirtilen tekrarları tamamladıktan sonra aynı sayıda kısmi tekrarlar yapın.*

BÖLÜM II: KUVVET

BACK SQUAT'TAN ÖNCE:
Tüm kas takımını harekete dâhil edebilmek için vücut ağırlığıyla overhead squat yapın.

Barbell Row

Gövdeniz 45 derecelik bir açıda eğikken dirsekleriniz önde olacak şekilde barbeli göbek deliğinize doğru çekin. Ağırlığı alçaltırken hareketin alt noktasında kollarınızı tümüyle açın.

KUVVET TÜYOSU:
Birleşik hareketlerde birkaç tekrarda gittikçe ağırlığı yükseltin.

AROMA SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ

NEW FORMULA

İstediğin
Aromalar
Bir kutuda

3 Farklı
Aroma
30gr x 78
Sachet
2340gr

26'LI 3KUTU 289₺

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

▲ Barbell Reverse Lunge

Yüklü bir barbeli sırtınıza yerleştirdikten sonra öndeki bacağınız yere paralel hale gelene ve arkadaki bacağınız da neredeyse yere değene kadar geriye doğru lunge adımı atın. Hareket boyunca gövdeniz dimdik kalsın.

Tek Bacakla Romanian Deadlift ▼

Omuz genişliğinde bir tutuşla barbeli kavradıktan sonra dimdik ayakta durun. Bir ayağınızı yerden kaldırıp denge sağlayın. Dizinizin hemen altına gelecek şekilde ağırlığı indirin.

+ DEADLIFT'TEN ÖNCE:
Bacaklarınızı ısıtmak için öncesinde kettlebell swing yapın. Brathwaite: "Çoğu kişi deadlift'in bir sırt hareketi olduğunu sanıyor. Sırtınız dengeleyici olarak kullanılıyor, doğru, ancak hepsinden öte bacaklarınız ve onu takip eden zinciri çalıştıran bir hareket olduğundan öncesinde buraları ısıtmanız gerekiyor."

HAFTA 7-12: MAKSİMUM KUVVET – HİPERTROFİ

BACAK

HAREKET	SET
Deadlift	5
Pistol Squat Süper Set + Tek Bacakla Romanian Deadlift	3 (bacak başına) 3 (bacak başına)
Single-leg Extension	3 (bacak başına)
Single-leg Curl	3 (bacak başına)
Calf Raise	3

KOL – KARIN

HAREKET	SET
Dip Süper Set + Leg Raise	5 5
Skull Crusher Süper Set + Jackknife Crunch	5 5
EZ-bar Preacher Curl Süper Set + Russian Twist	5 5
High Pull Süper Set + Cable Twist	4 4
Cable Pushdown Süper Set + Cable Curl	4 4

Muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret ederek daha çok antrenman, beslenme ve takviye tüyosu alın.
M&F

NUTREVER®

SPORTS SCIENCE

TERCİHİNİZİ
KALİTEDEN YANA KULLANIN

Bizi Takip Edin

www.nutrever.com.tr

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

YÜKSEK HACİM MESELESİ

> Derinizin bedeninize dar geleceği acımasız bacak rutiniyle daha iri, daha kalın ve daha güçlü bacaklar geliştirin.

YAZAN NEIL "YODA" HILL

William Bonac ve altı kez 212 Olympia kupası alan Flex Lewis gibi elit seviyedeki vücut geliştiricileri çalıştırırken kullandığım kendi programım Y3T (Yoda 3 Antrenmanı), en kulağı kesik atletler tarafından bile "aşırı zor" olarak görülen bir program. Özellikle programın üçüncü haftası, nam-ı diğer "Cehennem Haftası" yüksek tekrar sayısıyla kasları adeta yok eden yapısıyla herkesin korkuyla yaklaştığı bir şöhrete sahip. Y3T döngüsü içindeki yüksek tekrar antrenmanı, en inatçı kas gruplarını bile çıkmaya zorlayan müthiş bir hipertrofi aleti gibi işliyor. Aşağıda Y3T'nin Üçüncü Haftasına yoğunlaşan ve bacak antrenmanınızı sil baştan değiştirtecek rutini paylaşıyorum. Önceden ikaz edeyim: Acıdan bağıracaksınız!

QUADS

NEDEN YÜKSEK TEKRAR?

Yüksek tekrar antrenmanına maruz kalan vücutta hem mekanik hem de sistematik baskılar oluşur. Kas lifleri yeni tekrar aralıklarıyla çalıştırılarak özellikle Tip I yavaş seğiren kas liflerinde sarkoplazmik hipertrofiye yol açar. Sonuç olarak ise hücrelerde büyüme ve kas hücresi içindeki sarkoplazmik sıvıda artış yaşanır. Bu da daha büyük kaslara dönüşür. Yüksek tekrar antrenmanının diğer bir önemli hipertrofi dostu artısı ise kasa giden kan akışında artışa

> YÜKSEK TEKRAR EŞİTTİR DAHA BÜYÜK KAS.

yol açması. Kası sarmalayan ve fasya denen zar zamanla elastik bir yapı alarak bu bölgedeki büyüme için daha çok alan yaratmış olur. Artan kan akışı kaslara daha çok besin taşınması, dolayısıyla daha üstün toparlanma ve büyüme anlamına gelir. Birçok kas grubu yüksek tekrarla çalıştırılmadıkları sürece azami büyüme gösteremezler. Bunun sebebi ise yavaş seğiren kas liflerinin yeterince uyarılmıyor olmasıdır.

ANTRENMAN

QUADS

HAREKET	SET	TEKRAR
LEG EXTENSION	3–4	12–15
LEG EXTENSION	3–4	12–15
LEG EXTENSION	3*	20–25
LEG PRESS	1–3	ISINMA
LEG PRESS	3**	25–30
DUMBBELL WALKING LUNGE	2	20–30
BARBELL SQUAT	2	20–25

*Her sette üçlü drop set yapın.
**Her setten sonra drop set yapın.

PREVIOUS SPREAD: GETTY IMAGES. THIS SPREAD: SIMON MCDERMOTT-JOHNSON

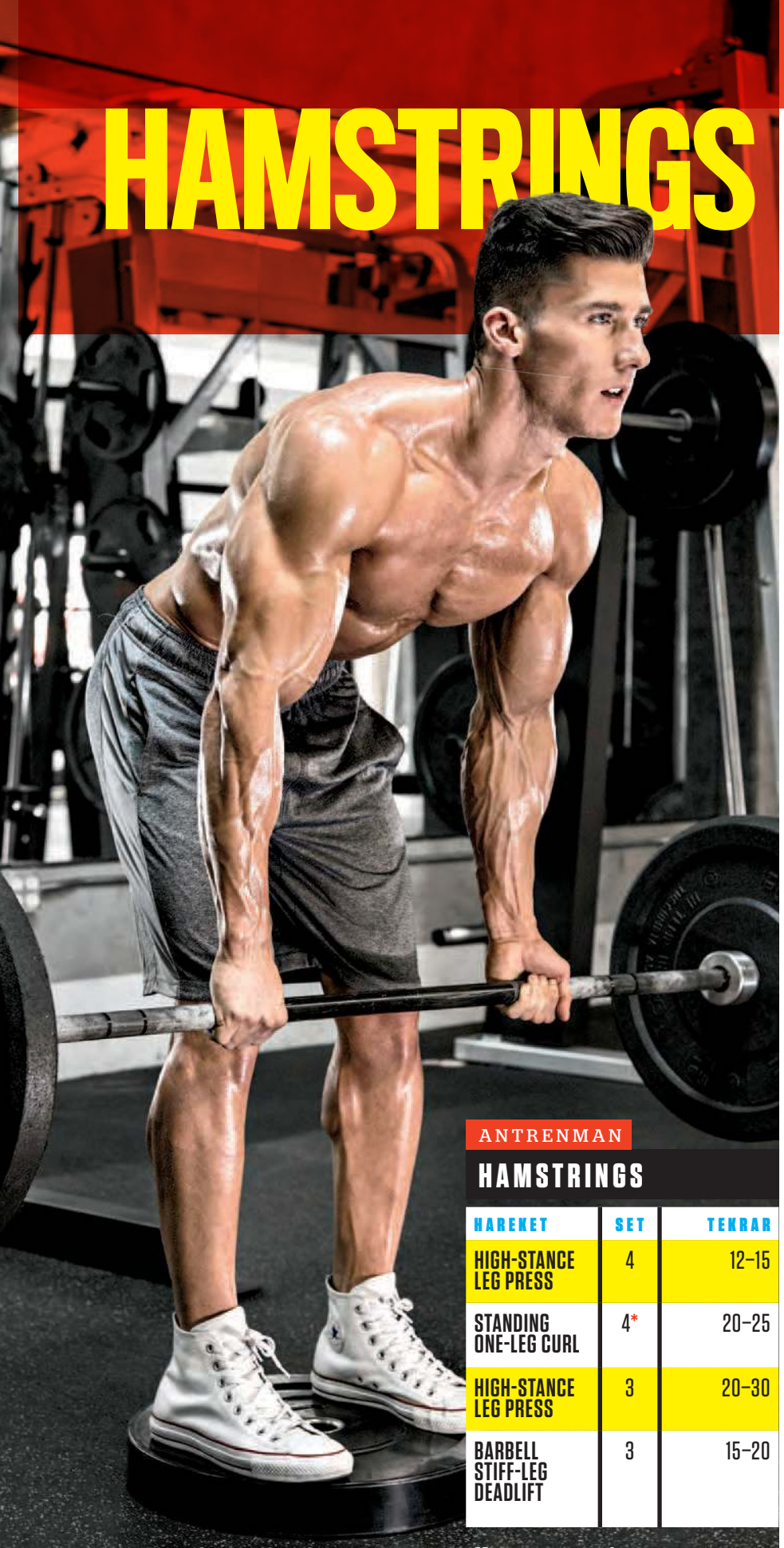
LEG PRESS

Leg press yaparken dizlerinizi kilitlemeyin. Kullandığınız ağırlığa göre dizleriniz genelde daha zayıf kaldığından, kilitlediğinizde yükün tamamı dizlere biner. Bunun yerine en aşağı kadar inip yukarı kaldırırken üçüncü çeyrekte durun.

BARBELL STIFF-LEG DEADLIFT

Stiff-leg deadlift yaparken ağırlık plakasının üstüne çıkarak hareket aralığını arttırabilirsiniz (gösteriliyor). Bu sayede daha üstün bir esneme meydana geldiği için kas daha çok hasar görüyor ve daha çok miktarda besin dolu kasla doluyor.

HAMSTRINGS



ANTRENMAN

HAMSTRINGS

HAREKET	SET	TEKRAR
HIGH-STANCE LEG PRESS	4	12–15
STANDING ONE-LEG CURL	4*	20–25
HIGH-STANCE LEG PRESS	3	20–30
BARBELL STIFF-LEG DEADLIFT	3	15–20

**Her setten sonra drop set yapın.*

YÜKSEK TEKRAR VE AZAMİ BÜYÜME

Yüksek tekrar antrenmanı, bırakın doğru şekilde optimize hipertrofik tepkime için yapılmasını, çok az insanın tecrübe ettiği bir şeydir. Antrenmanın sonunda bir iki drop set yapmak bana göre yüksek tekrar antrenmanı sayılmaz. Yüksek tekrarda en iyi sonuçlar için programınızın periyotlara bölünmesi gerekiyor. Örneğin Y3T'nin Birinci Haftasında tekrar sayısı düşük ama set sayısı yüksek oluyor. Bu merkezi sinir sistemini (MSS) daha az yoran bir teknik. İkinci Haftada ise tekrar aralıkları orta seviyeye yükselirken çalışma seti sayısı biraz düşüyor. Son olarak, Üçüncü Haftada çalışma setleri daha da düşerken genel yoğunluk bayağı yükseliyor ve her set yüksek tekrarlarla tamamlanıyor. Bu biçimlendirme beyin ve kaslar arasındaki bağlantıyı sağlayan MSS'nin kendini toparlayıp adapte olması için vakit bulmasına yarıyor. Bu şekilde bir periyotlara bölme söz konusu olmadığında MSS kısa sürede aşırı yoruluyor, kas performansını düşürecek ve platoya takılmanıza yol açıyor.

Üçüncü Haftada yüksek tekrarlarla çalışırken tam yoğunlukla çalışmanız şart! Bu teknik programın genelindeki antrenman hacmindeki düşüşü telafi ediyor. Yani kas lifleri ve MSS, sürantrenman meydana gelmeden maksimum kapasitede büyüyebilecekleri uygun ortama kavuşmuş oluyorlar. Bu seviyedeki bir yoğunluk yüksek seviye motor birimi çalışması ve daha üstün kas lifi uyarılımıyla sonuçlanıyor.

BALDIR

BACAK ANTRENMANI AYRINTILARI

Denemenizi önerdiğim üç bacak antrenmanı veriyorum. Rutinlere baktığınızda quad, hamstring ve baldır için ayrı günler ayarladığımı fark edeceksiniz. Bunun iki sebebi var. Birincisi, bir yerine üç antrenman yaptığınızda kas yapan daha çok hormon salgılayacaksınız. İkincisi ise yüksek tekrar antrenmanı o kadar yorucudur ki quad kaslarınızı çalıştırdığınız günde ham ve baldır kaslarınızı aynı yoğunlukla çalıştırmanız neredeyse olanaksız olacaktır. Yüksek antrenman yaparken sporcuların en sık düştüğü hata muhtemelen yanlış ağırlık seçip çok hafif çalışmak oluyor. Sonuç olarak hedeflenen tekrar aralığının %80'ine eriştiklerinde yanmaya başlıyorlar. Y3T yüksek yoğunluk-yüksek tekrar programının özü bu değildir. Setin yarısına geldiğinizde seti tamamlayabilmek için dinlen-durakla yapmanız lazım. Mesela, leg press hareketinde tekrar aralığınız 20-30 ise, onuncu tekrar civarında birkaç saniye durarak toparlanın. Bu noktadan sonra teklere düşene kadar seti bölüp tekrarları bu şekilde tamamlamanız lazım. İşte her sette böyle hissetmeniz gerekiyor ki çoğu kişi bu noktayı gözden kaçırarak eksik çalışmış oluyorlar. Y3T programını uygularken bunu aklınızdan çıkarmayın yoksa vadettiğim etkilerini görmeniz pek olası değil! Yeterince konuştum. Şimdi antrenmana!

M&F

ANTRENMAN

BALDIR

HAREKET	SET	TEKRAR
SEATED CALF RAISE	4	12–15
LEG PRESS CALF RAISE	3*	20–30
SEATED CALF RAISE	3*	20–30

**Her setten sonra drop set yapın.*

SEATED CALF RAISE
Bu hareketi yaparken ivmeden yararlanarak zıplamayın. Onun yerine ağırlığı 2 saniyede kaldırın, tepe noktada 1 saniye duraklayın ve 2-3 saniyede alçaltın.

IRON GRIP

TEK ALET ANTRENMANI:

KUM TORBASI

> Seri ve asker talimi odaklı iki kum torbası rutiniyle kaslarınızı işlevsel olarak geliştirin.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

GARDROBUNUZDA SİLİNDİR SPOR ÇANTANIZ ve de evinizin yakınlarında kum varsa, fitness madeninin üstüne oturuyorsunuz da haberiniz yok aslında. Çantaya kum doldurup fermuarını çektiğinizde insanlık tarihinin en iyi kuvvet ve kondisyon aletlerinden birini yaratmış oluyorsunuz: kum torbası.

Avustralyalı kum torbası antrenmanı uzmanı ve Sandbag Fitness salonunun sahibi (sandbagfitnessstore.com) Matthew Palfrey, "Kum torbası sadece bir ağırlık değildir" diyor. "Sürekli değişen kütle merkezi sayesinde torbayı kullanırken kontrol edebilmek için kendinizi zorluyorsunuz. Bu da üstün kavrama kuvveti ve denge becerisi geliştiriyor. Baş üzerinde hareket yaparken de tekniğinizi muhafaza etmek için sağlam bir merkez kuvveti kullanıyorsunuz. Kum torbasını cazip kılan da aslında basit yapısı çünkü ödediğiniz paraya misliyle değen bir alet."

Egoya dikkat: Dambıl, bar ya da makinede kullandığınız ağırlıkları kum torbasında kullanamayacaksınız. Kum torbasının boyutları, dengesiz ve değişken yükü ve de nispeten az ergonomik sapları (bazısında hiç yoktur) 20 kiloluk ağırlığı 100 kiloymuş gibi hissettiriyor.

"İnsanlar kum torbasına başladıkları ilk günde heveslerini yitiriyorlar çünkü kendilerini bir türlü kontrol edemedikleri serbest bir ağırlıkla cebelleşiyor buluyorlar" diyor Palfrey. "Normal bir harekette kaldırdığınız ağırlığın yarısıyla çalışmak moral bozabiliyor. Ama hevesiniz kırılmasın. Kum torbası antrenmanının ödülü kat kat olur."

Evde kum torbanız yok mu? Sıkıntı yok. Kum torbaları sanıldığından ucuzdurlar. Fitness için özel olarak yapılan kum torbaları da mevcut.

Bu yazının foto çekimi için "sandbell" de denen bir kum torbası kullandık. Manevra etmesi nispeten kolay bu torba daha yuvarlak olduğundan hantallığı törpülenmiş oluyor. Ve özellikle yere vurma, atma ve paslaşma hareketleri için daha uygun.

Palfrey sapsız kum torbalarını tercih ediyor. "Sapsız kum torbası sizi çok daha fazla zorluyor" diyor. "Hatta yorgun olduğunuz zamanlarda sapsız torbayı ön tarafınızda tutmakta bile zorlanabiliyorsunuz ama orduda yakın dövüş sporlarında özellikle tercih edilmesinin temel sebebi de bu zaten."

Kum torbası olan güçlüdür diyelim ve hemen başlayalım.

Çekim Yeri ***Sport and Health Pike & Rose, MD,ABD***

PROFİL

BRIAN LEWIS

BOY: 1.78m
AĞIRLIK: 86kg
MESLEK: Antrenör, spor salonu sahibi, model
YAŞADIĞI YER: Virginia, ABD
İNTERNET SİTESİ: i-bfit.com
INSTAGRAM: @brianlewisfitness

KUM TORBASI ANTRENMANI

Tasarlayan Matthew Palfrey

Aşağıdaki antrenmanı istediğiniz ebatta kum torbasıyla yapabilirsiniz ancak yeni başlayanlara yaklaşık 8-12 kiloluk torbalar daha uygundur. İleri seviye sporcular 18-25kg arası torbaları tercih edebilirler. Eğer kum torbasında usta bir sporcuysanız sağlam bir antrenman için sapsız 45+ kiloluk kum torbalarıyla çalışın.

30 DK. ANTRENMAN

PALFREY'İN YORUMU: "Kum torbası aslında birçok hareketle birlikte kullanılabilir ancak ben kum torbasını kontrol etmeye çalışırken gerçekten zorlanacağım hareketleri tercih ediyorum. Seçtiğim hareketler vücudun tümünü yoran ve daha küçük ek hareketlerle desteklenen karmaşık, çok eklemli hareketler oluyor."

TALİMAT: Kısa bir ısınmadan sonra aşağıdaki hareketleri 30 dakika içinde olabildiğince çok sayıda turla tamamlayın.

HAREKET	TEKRAR/ MESAFE
SQUAT + PRESS	8
BENTOVER ROW	8
WALKING LUNGE*	Her bir yana 10
YÜK TAŞIMA*	25 metre

** Her turda omuz değiştirin.*

◀ SQUAT + PRESS
Torbayı ön pozisyonda tutarak squat yapın; quad kaslarınız yere paralel konuma gelene kadar çömelin. Patlayıcı gücünüzle topuklarınıza yüklenerek doğrulun, ardından ağırlığı baş üzerinize kaldırara dirseklerinizi tam uzatın.

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

SPOR SALONLARINDA
FITNESS İHTİYAÇLARINIZA KESİN ÇÖZÜM SUNAR!

SUPPLEMENTLER .COM

- ✓ Sektörün En Teknolojik Otomatı
- ✓ Güçlü Partner - Güvenilir Büyüme
- ✓ Stoklu Ürün İle Güçlü Tedarik
- ✓ Sektörü Tanıyan Dinamik Yönetim
- ✓ En Büyük Otomat Servis Sağlayıcısı
- ✓ Birçok Markada Münhasır Satış Yetkisi

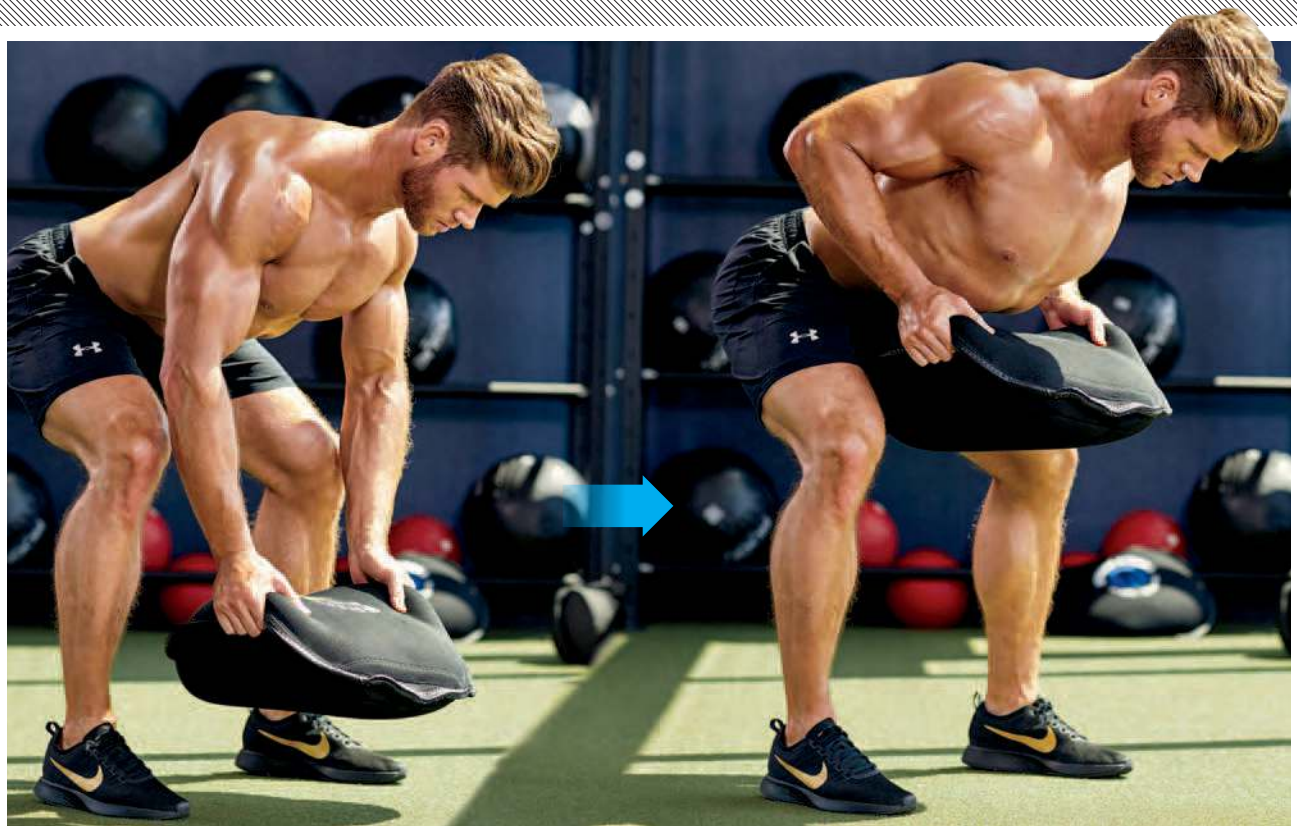
SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Otomat bilgi ve talepleriniz için **otomatlar@supplementler.com** ve/veya **444 1 FIT (348)**



▲ BENTOVER ROW

Gövdeniz yere paralel konuma gelene dek belden eğilin. Sırt düz, dizler bükük, merkez sıkı ve de kollar yere uzatılmış şekilde torbayı karnınızın ortasına çekin. Torbada sap yoksa dış kenarından kavrayıp sertçe sıkın.

◀ WALKING LUNGE

Kum torbasını omuzlardan birine koyun ve kol ve elinizle sabit tutun. İleri doğru geniş lunge adımları atarak her tekrarda dizinizle yere değin. Bacak başına 10 adım atıp her tur başında omuz değiştirin.

YÜK TAŞIMA ▶

Kum torbası bir omzun üstündeyken ileri doğru olabildiğince hızlı şekilde yürüyün (25 metre). Göğsünüz hep kalkık kalsın ve dizlerinizi tamamen kilitlemeyin. Her iki turda bir omuz değiştirin.

SUPPLEMENTLER
NUTRITION COMPANY

- **23 g** Protein
- **4,1 g** Glutamin Öncüleri
- **5,2 g** BCAA
- **Volac** Ham Madde

15 DK. ANTRENMANI

TALİMAT: Kısa bir ısınmadan sonra aşağıdaki hareketleri 15 dakika içinde olabildiğince çok sayıda turla tamamlayın.

HAREKET	TEKRAR
CLEAN + PUSH PRESS	10
TURKISH GETUP*	3 her bir yana
ZERCHER SQUAT	10
HIGH PULL	10

**Her turda omuz değiştirin. .*

CLEAN + PUSH PRESS

Torbayı önünüze alıp kavrayın, sırt düz, göğüs dışarıda ve popo düşük pozisyonda omzunuza doğru clean yapın. Doğrulun, ardından bacaklarınızla yukarı doğru ivme yaratarak torbayı baş üzerine kaldırın. Kalçalardan patlayıcı şekilde güç alın.

Neden Fit in Class?

- Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL
- Kredi kartına vade farksız 9 taksit
- Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı
- Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin
2. İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin
3. 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin
4. Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun
5. Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir! Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.

AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.

REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!

Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala
Aylık Sadece 99 TL
SINIRSIZ
GRUP DERSİ
TEK ÜYELİK TEK FİYAT
Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.
fitinclass
FitinClass
fitinclass
fitinclass
www.fitinclass.com

SCI MX®
NUTRITION

En Sevdiğiniz BCAA Avantajlı Boyuyla Stoklarda!

960g

Profesyonellerin Tercihi

SCI MX 1905 Galatasaray SK Resmi Sponsoru

◀ TURKISH GETUP

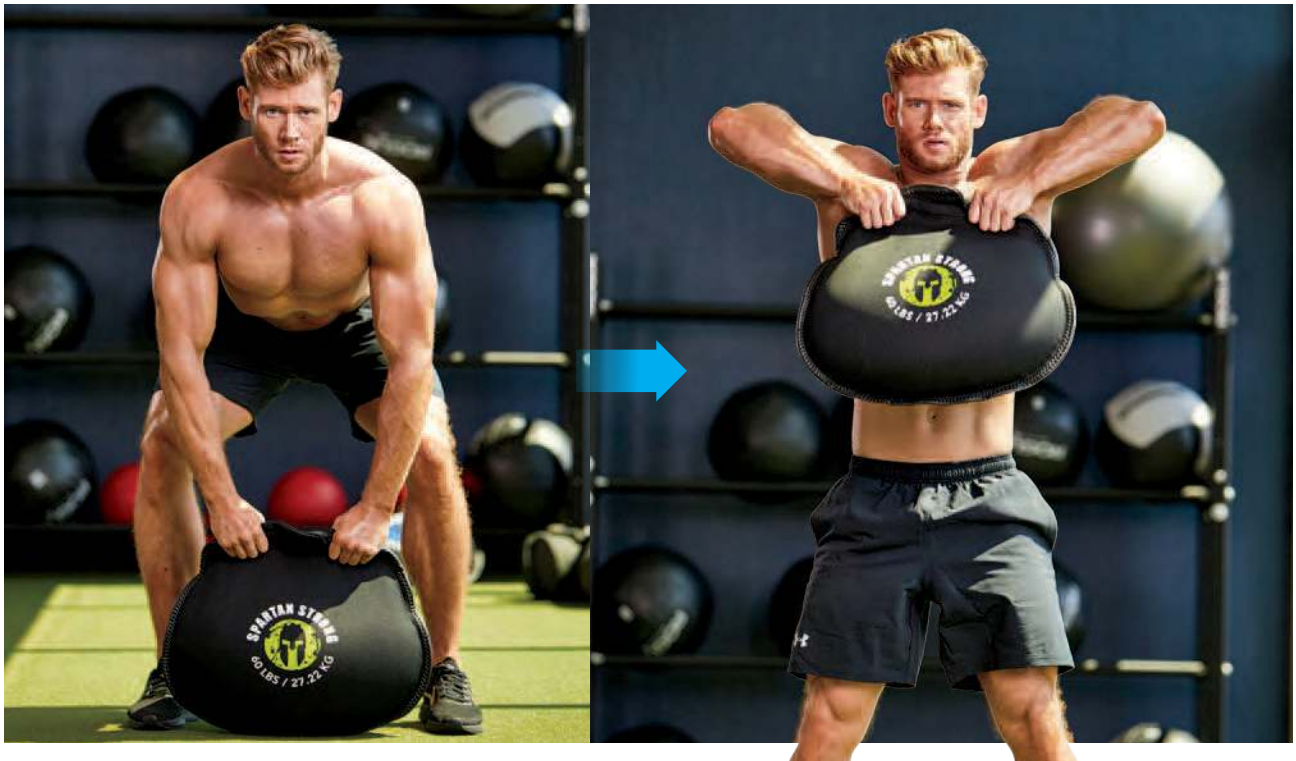
Sırtüstü yere uzanın, torbayı vücudunuza bastırın. Torbayla mekik pozisyonuna gelin ve torbayı omuz üstüne koyun. Zıt taraftaki elinizi yere koyup ağırlığınızı tamamen uzatılmış konumdaki bu kolunuza verin. Aynı taraftaki bacağınızı aşağıda kalan eliniz gibi bükün ve bu dizinizi yere koyun. Öndeki ayak yerde düz konumdayken kum torbasıyla ayağa kalkın.

ZERCHER SQUAT ▶

Barı dirseklerinizin iç kıvrım yerine koyup ayakta durun; kollarınız yukarı, ön kollarınız torbaya dönük olsun (standart Zercher pozisyonu). Ağırlığınız topuklarınızda ve sırtınızı düz tutarak paralel konuma inene kadar squat yapın, ardından patlayıcı şekilde doğrulun.

HIGH PULL ▼

Kum torbası yerdeyken belden eğilip torbayı kavrayın. Sırtı düz tutarak tor-bayı patlayıcı hareketle yerden çekin; kalça ve dizleriniz tam uzatılmış olsun. Torbanın yukarı yöndeki ivme-sinin torbayı omuz hizasına kadar taşımasına izin verin. Sonrasında kum torbasını sertçe yere bırakın M&F



3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
NABBA
BJK 1903
1967
SPORCU GIDASI SPONSORU
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
239₺
SHAKER HEDİYE
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
52+
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE

AKŞAM KAHVALTISI

> Kim demiş akşam yemeğinde kahvaltılık yenmez diye? Biz demedik! Burada verdiğimiz altı kas yapan tarif, günün en önemli öğününün kahvaltı olduğuna sizi bir tık daha inandıracak... Ama akşamları!

YAZAN MATTHEW KADEY ///
FOTOĞRAFLAR BRIAN KLUTCH

ASLINDA ÖZÜNDE HERKES KAHVALTIYI SEVER. Ama çoğumuz sabahın köründe kalkıp yaratıcı bir şeyler hazırlamak yerine mısır gevreğini süte bulayıp iki dilim kızarmış ekmekle yetinir. Peki, kahvaltı ve brançta bolca tüketilen yiyecekleri daha fazla nasıl yiyebiliriz? Biraz radikal olup normalde sabahları yenen yemekleri akşam vaktine taşıyarak! Yulaftan krepe, sahanda yumurtaya kadar her şeyi aslında akşam sofrasında da yiyebiliriz; ne de olsa bu yiyecekler besinler ve kas yapıcı proteinler açısından oldukça zenginler. Biz de bu yazımızda kahvaltı lezzetlerini akşam sofralarına taşıyarak yepyeni bir deneyim yaşamanızı istedik.

SALSA NİYETİNE

Kişisel pizzalarınızda kullanacağınız salsa için çoban salata deneyin. Erik domates, beyaz soğan, yeşil biber, limon ve tuz ihtiyacınız olanlar.

HUEVOS RANCHEROS PİTA PİZZA
(TARİFİ İLERİDE)

PATATESLİ SOSİSLİ TAVA MÜCVER

4 KİŞİLİK

Annelerimizin yaptığı yağlı mücverler spor salonunda pek dostumuz olmuyor maalesef. Biz de bu duruma el atıp tatlı patates ve kıvırcık lahanayı öne çıkardık. Protein içinse hindi sosisten başka bir şeyin yakışmayacağını düşündük.

1 yemek kaşığı kanola ya da üzüm çekirdeği yağı
600g hindi sosis
2 adet orta boy patates (soyup rendeleyin)
1 adet iri elma (doğrayın)
2 diş sarımsak (kıyın)
½ kg kıvırcık lahana (doğrayın)
1 yemek kaşığı biberiye (doğrayın)
2 yemek kaşığı elma sirkesi
½ tatlı kaşığı pul biber
30g ceviz (doğrayın)
Rende parmıcan (tercihen)

1. Yağı geniş bir kızartma tavasına alıp orta ateşte kızdırın. Sosisleri tavaya atın. Pembeliği gidene kadar sosisleri 4 dakika pişirin.
2. Tatlı patatesi, elma ve sarımsağı ilave edin. Arada karıştırarak patates yumuşayana kadar 4 dakika pişirin. Lahanayı, biberiyeyi, sirkeyi ve pul biberi ilave edip lahana sünene kadar pişirin.
3. Mücveri tabaklara bölüp ceviz ve parmıcanla süsleyin.

MAKROLAR

437	37g	33g	23g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

RENDE FARKI

Rendelenmiş tatlı patates hemen pişer. Bu sebzeyi daha hızlı pişirmek için rendeleyin.

SOMONLU ÇAVDARLI WAFFLE

2 KİŞİLİK

Waffle dediğiniz illa bol şurup ve şekerle servis edilecek diye bir kaide yok. Sağlıklı çavdar unu ve yağ gibi somon herkesin favorisi bu yemeği daha besleyici bir hale getiriyor. Waffle'ları sosla tatlandırdığınız yeşillik yatağında servis edin.

BALIK = SAĞLIK

Çelikbaş alabalık, kutup alabalığı ve füme uskumru somona iyi alternatiflerdir.

2 adet somon fileto
Tuz, karabiber
90g çavdar unu
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
½ tatlı kaşığı toz sarımsak
½ tatlı kaşığı toz soğan
1 adet yumurta
200ml süt
1 tatlı kaşığı sıvıyağ ya da erimiş tereyağı
30g krem peynir
2 yemek kaşığı doğranmış dereotu
2 yemek kaşığı rendelenmiş bayırturpu
1 tatlı kaşığı limon rendesi
1 adet küçük salatalık (ince ince dilin)
1 yemek kaşığı kapari
50g ince ince dilinmiş kırmızı soğan

1. Fırını 180 derecede önden ısıtın. Somonu yağlanmış pişirme kâğıdına serip tuz ve karabiberle tatlandırın. Balık ortadan pişinceye kadar 12 dakika pişirin. Yeterince soğuyunca 5 santimlik parçalara doğrayın.
2. Unu, kabartma tozunu, toz sarımsağı, toz soğanı, ½ tk tuzu ve ¼ tk karabiberi geniş bir kapta karıştırın.
3. Ayrı bir kapta yumurtayı, sütü ve yağı çırpın. Islak malzemeyi kuru malzemeye katıp iyice karıştırın.
4. Waffle makinesini yağlayıp ısıtın. Kepçe yardımıyla harçtan alın ve waffle oturana kadar pişirin.
5. Başka bir kapta krem peyniri, dereotunu, turpu ve limon kabuğunu karıştırın.
6. Waffle'ları tabaklara alıp üstüne kremli karışımdan sürün. Salatalık, somon, kapari ve soğanla süsleyin.

MAKROLAR

677 KALORİ	45g PROTEİN	48g KARBO	35g YAĞ

MAVİ YEMİŞ SOSLU TAVUKLU GRANOLA SALATASI

4 KİŞİLİK

Krutonu ve hazır sosları unutun. Kahvaltının iki favorisi granola ve yemiş bu salata tarifine çıtırlık ve tatlılık katarken besin profilini de yükseltiyor. Kas geliştirme hedefinize dost müthiş bir lezzet!

2 tatlı kaşığı kanola ya da üzüm çekirdeği yağı
500g kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
100g taze ya da dondurulmuş mavi yemiş
2 yemek kaşığı zeytin ya da badem yağı
2 yemek kaşığı balsamik sirke
2 tatlı kaşığı hardal
1 diş kıyılmış sarımsak
Tuz
600g salata yeşilliği
400g kiraz domates (ikiye bölün)
2 adet orta boy havuç (ince ince dilin)
1 adet salatalık (doğrayın)
20g taze fesleğen ya da nane
200g şekeri az granola
25g doğranmış badem
50g Brie peyniri

1. Yağı kızartma tavasına alıp orta-yüksek ateşte kızdırın. Tavuğu ilave edip her bir yanını beşer dakika pişirin. Yeterince soğuyunca eti dilin.
2. Yemişleri, yağı, 1 yemek kaşığı suyu, sirkeyi, hardalı, sarımsağı ve bir fiske tuzu blenderde iyice karıştırın.
3. Yeşillikleri tabaklara pay edip üstüne tavuk, domates, havuç, salatalık ve fesleğen ekleyin. Granola, badem ve peynirin üstüne dağıtın. Üzerini mavi yemişle süsleyin.

MAKROLAR

589 KALORİ	51g PROTEİN	45g KARBO	22g YAĞ

SALATA GÜNLERİ

Salatayı işe götürmek mi istiyorsunuz? Kapaklı bir kavanozun içine mavi yemiş koyup üstüne tavuğu, sebzeleri, yeşillikleri, peyniri, bademi ve granolayı kat kat dizin.

TAYLAND USULÜ ETLİ YULAF

4 KİŞİLİK

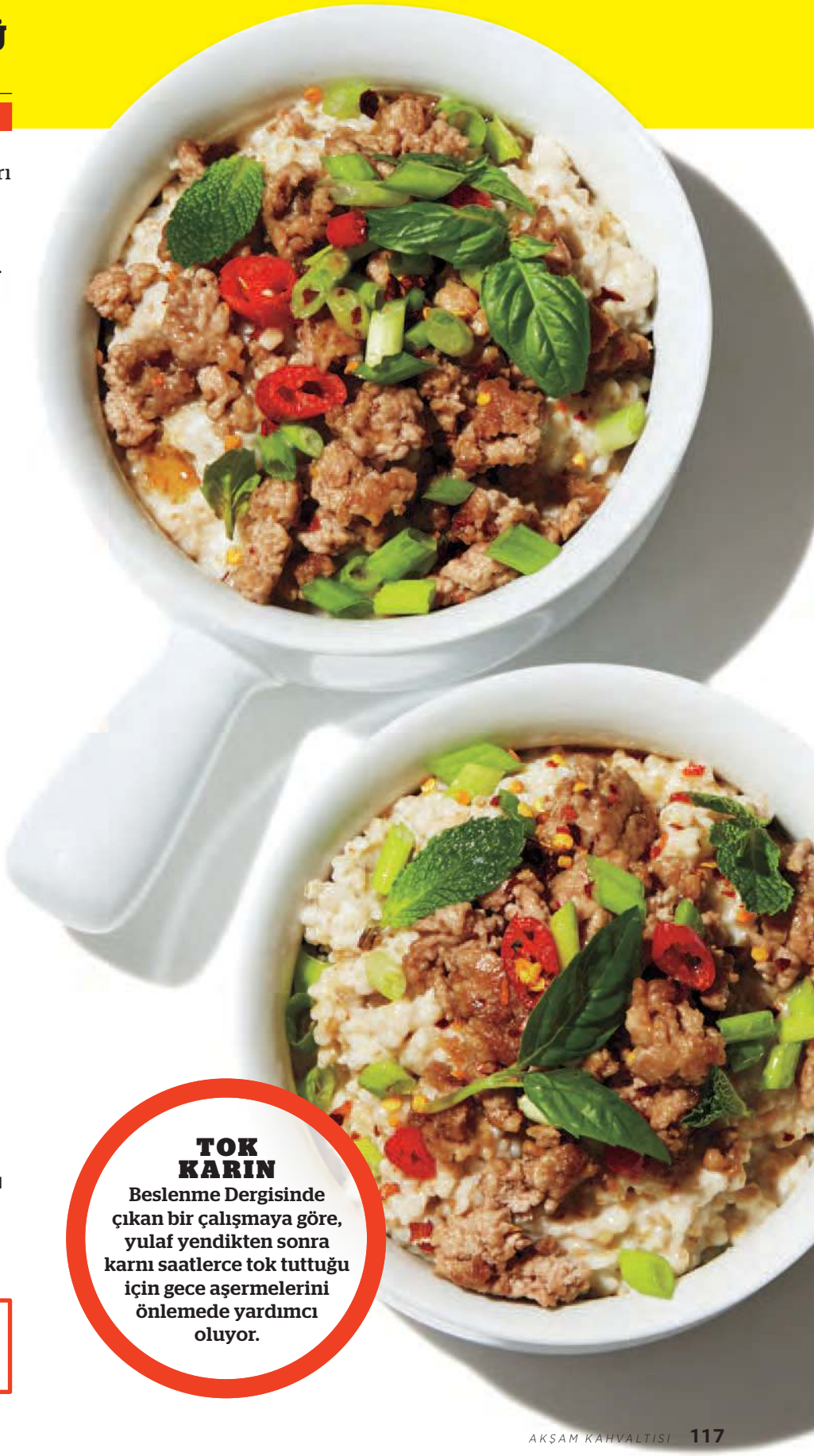
Çoğu kişiye göre yulaf sabah lezzetidir ama pirinç gibi tahılları akşamları yiyebiliyorsak yulafı neden yiyemeyelim? Tayland usulü bu tarif hem çabuk hazırlanıyor hem de tok tutuyor.

350ml az tuzlu tavuk suyu
120g çelik kesme yulaf
120ml light Hindistancevizi sütü
20g doğranmış taze soğan
2 yemek kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı kıyılmış taze zencefil
2 tatlı kaşığı bal
2 tatlı kaşığı sriraça
2 tatlı kaşığı kanola ya da üzüm çekirdeği yağı
450g dana kıyma
2 adet arpacık soğanı (doğrayın)
2 diş kıyılmış sarımsak
½ misket limonunun suyu
30g kavrulmuş tuzsuz yer-fıstığı (doğrayın)
5g nane ya da fesleğen

1. Kemik suyunu ve 250ml suyu kaynatın. Yulafı ilave edin, ateşi orta-düşük seviyeye alın, arada karıştırarak 20 dakika pişirin. Hindistancevizi sütünü, taze soğanı, soya sosunu, zencefili, balı ve sriraçayı ilave edin. 5 dakika pişirin.
2. Yağı geniş bir tavada orta ateşte kızdırın. Eti, arpacık soğanını ve sarımsağı ilave edin. Et esmere dönene kadar 4 dakika pişirin. Limon suyunu ilave edin.
3. Yulaflı harcı kâselere pay edin. Üstünü kıyma, fıstık ve naneyle süsleyin.

MAKROLAR

581 KALORİ	33g PROTEİN	40g KARBO	33g YAĞ



TOK KARIN

Beslenme Dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, yulaf yendikten sonra karnı saatlerce tok tuttuğu için gece aşermelerini önlemede yardımcı oluyor.

KISIK VE YAVAŞ

Lastik gibi bir çırpılmış yumurta yerine yumuşak bir kıvam yakalamak istiyorsanız: Kısık ateşte ve dıştan içe doğru karıştırarak pişirin.

ÇIRPILMIŞ YUMURTALI MANTAR

2 KİŞİLİK

Çırpılmış yumurta sabah da yenir akşam da. Yumurtayı etli mantarla birleştirdiğinizde besleyici profili yüksek, lezzetli bir akşam yemeğiniz oldu demektir. Paleo diyeti yapıyorsanız tarifi peynirsiz hazırlayabilirsiniz.

4 adet portobello mantarı (saplarını kesin)
2 tatlı kaşığı kanola ya da üzüm çekirdeği yağı
1 baş küçük soğan (doğrayın)
¼ tatlı kaşığı tuz
1 adet kırmızı dolma biber (doğrayın)
2 diş sarımsak (kıyın)
4 adet yumurta
60g rendelenmiş mozarella peyniri
50g güneşte kurutulmuş domates (doğrayın)
¼ tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pesto
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı üzüm sirkesi

1. Fırını 220 derecede önden ısıtın. Mantarları tepesi alta gelecek şekilde pişirme kâğıdına dizip 10 dakika fırında pişirin.
2. Yağı bir tavada orta ateşte kızdırın. Soğanı, tuzu ilave edin. Soğanı 4 dakika pişirin. Dolma biberi ve sarımsağı da ilave edip 2 dakika daha pişirin. Ateşi kısın.
3. Yumurtayı, mozarellayı, domatesi ve karabiberi bir kapta çırpın. Yumurtayı tavaya alıp tahta kaşıkla arada karıştırarak oturana kadar pişirin.
4. Pestoyu, zeytinyağını ve sirkeyi bir kapta çırpın. Mantarları yumurtayla doldurup üstüne pesto sostan gezdirin.

MAKROLAR

463	27g	31g	22g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1348)

MOBİL UYGULAMAMIZI SİZLER İÇİN **YENİLEDİK!**

Supplementler.com Her An Cebinde

App Store'dan İndirin

Google Play 'den İndirin

İstediğin ürüne istediğin an ulaşmak için uygulamayı **hemen indir!**

HUEVOS RANCHEROS PİTA PİZZA

4 KİŞİLİK

Kahvaltıda ziyafet vermek isteyenlere birinci tavsiyemiz: huevos rancheros. Biraz pita ekmeği ile akşamları çok daha sağlıklı ve lezzetli pizza keyfi yaşamak isteyenlere.

3 dilim tam buğday unundan düz pita ekmeği
1 yemek kaşığı kanola yağı ya da tereyağı
Artı biraz da üstüne sürmek için
400g fasulye
200g körpe ıspanak
50g salsa
125g dilimlenmiş sert peynir
4 adet iri yumurta
1 adet avokado (dilimleyin)
5g kişniş yaprağı

1. Fırını önden ısıtın.
2. Pitaları iki pişirme kâğıdına dizip üstünü yağla fırçalayın. Ekmeklerin üstü esmerleşene kadar 2 dakika pişirin.
3. Haşlanmış fasulyeyi ekmeklere pay edip üstüne ıspanak, salsa ve peyniri koyun. Peynir eriyene kadar 1 dakika pişirin.
4. 1 yemek kaşığı yağı tavada orta ateşte kızdırın. Yumurtaları tavaya kırıp sarı kısmı üste gelecek şekilde pişirin.
5. Avokadoyu pita pizzaların üstüne, onun üstüne de yumurta ve kişnişi koyun. M&F

MAKROLAR

533 KALORİ	29g PROTEİN	60g KARBO	23g YAĞ

CROSSFIT
BALABAN
ATAŞEHİR
Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul
Telefon : +90 (216)472-05-55
LEVENT
Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul
Telefon : +90 (212)279-10-95
FENERBAHÇE
Fenerbahçe Mah. Cemil Topuzlu Cad.
İş Bankası Blokları F Blok No:4/A 4/H
Kadıköy / İstanbul
Telefon : +90 (216) 385 53 56
LEFKOŞA
Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22,
Marmara/Ortaköy, Lefkoşa
Telefon : +90 (392) 227 43 30
WWW.CROSSFITBALABAN.COM
/CROSSFITBALABAN
#bestplace2train4sure
WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM
CROSSFIT
BALABAN

MERAK ETTİKLERİNİZE UZMANINDAN CEVAPLAR

SOR

HASAR KONTROL

Vücuda en az zarar verecek şekilde yeme, içme ve antrenman yöntemleri.

S Yakın zaman önce dizimden sakatlanmıştım ama artık daha sağlıklıyım ve de böyle kalmak istiyorum. Yapmamam gereken kuvvet hareketleri nelerdir?

C Salonda meydana gelen diz sakatlıklarının kaynaklarından biri olan quad kaslarını aşırı çalıştırmaktan kaçının. Bir squat ya da lunge hareketi seçip hamstring, kalça ve denge hareketleri üzerine yoğunlaşın. Bulgarian split squat ve box stepup gibi tek bacakla yapılan hareketlere ağırlık vererek form ve kontrole dikkat edin. Tam, ağır squat ya da dizi tamamen sıkan hareketlerden ve leg extension ya da leg curl gibi dizin yapısını gereksiz şekilde fazlaca yoran tek eklemli hareketlerden kaçının.

SCOTT SCHREIBER, D.C.,

2018 Amerikan Kiropraktı Derneği Rehabilitasyon Kurulu yılın kiropraktörüdür.

S Yemek davetlerinde kendimi aşırı kalori almaktan nasıl alıkoyabilirim?

C İki kelime: porsiyon kontrolü. Eğer her şeyin tadına bakacağım da diyorsanız kalori yüksek kalorili yemeklerden bir kaşıktan fazlasını yemeyin. Onun yerine yağsız et ve yeşil sebze gibi yemeklerden daha bol yiyin. Kendinize hâkim olamayıp fazla yerseniz de, birkaç güç karbonhidratı kısıp salonda biraz daha ağır çalışın. Hallolur.

MARYANN WALSH

ABD'deki Walsh Nutrition şirketinin başkanıdır.

S Kettlebell swing yaparken sırtımı incittim. Neyi yanlış yapıyorum?

C Sizi görmeden kesin bir şey söyleyemem ancak en önemlisi doğru formdur. İlkin, yük altında kasılmamak için göbeğinizden nefes alarak bel omurganızı sertleştirin. İkincisi, hamstring ve kalça kaslarınızı çalıştırarak kalçalardan yaylanın – ağırlığı yukarı squat şeklinde kaldırmayın. Üçüncüsü, kalçalar baş ile aynı hizadayken nötr bir omurgayla hareketi sonlandırın; omurganızı esnetirseniz incinebilirsiniz. Ya da giryayla birlikte yaylanıp savurma hareketini yapmadığınız destekli kettlebell hip hinge gibi düşük riskli bir hareket deneyin.

JEB STUART JOHNSTON

ABD'deki Brooklyn Strong spor stüdyosunun sahibidir.

Bizi Takip Edin

www.olimp.com.tr

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

“Başarıya bir gecede ulaşamazsınız. Başarı, her gün bir öncekinden daha iyi olmakla alakalıdır.”

VİTAMİNLER
.COM
Kendini İyi Hisset!
Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler
%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş
/vitaminlercom
/vitaminlercom
/vitaminler
444 1 FIT (348)
www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ADANA ◆ Optimum AVM

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ Antalya Migros AVM · TerraCity AVM

BURSA ◆ Zafer Plaza

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · Cevahir AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park Kanyon AVM · Mall of İstanbul · Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM

KOCAELİ ◆ İzmit

MUĞLA ◆ Midtown AVM